女人离不开的一碗汤

主编 **刘建平**



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女人离不开的一碗汤 / 刘建平主编. -- 北京 : 电子工业出版社, 2017.10
ISBN 978-7-121-32484-0
Ⅰ. ①女… Ⅱ. ①刘… Ⅲ. ①保健－汤菜－菜谱 Ⅳ. ①TS972.122
中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第196120号

策划编辑：于　兰
责任编辑：裴　杰
印　　刷：
装　　订：
出版发行：电子工业出版社
北京市海淀区万寿路173 信箱　邮编：100036
开　　本：720×1 000　1/16　印张：13　字数：249千字
版　　次：2017年10月第1版
印　　次：2017年10月第1次印刷
定　　价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254218。

前言

Preface

现代社会给了女性更大的舞台来证明自己、实现自我价值，也使女性的生活压力更大，既要上得厅堂、下得厨房，又要貌美如花、赚钱养家。匆匆的岁月流水般过去，远方去过了，梦想实现了，身体却出问题了。

女人是水做的骨肉，特殊的生理特点决定了女人离不开水的滋养，汤羹粥汁最适合女人养生。每天喝一碗热气腾腾的汤水，轻松搞定体质偏颇、职业病、特殊时期不适、女性疾病以及其他常见的小病小痛，还能喝出肤白、貌美、大长腿！

如果你的身体正在遭遇病痛的折磨，想要改变这种不健康的状态，请抽出时间来阅读这本书，了解一些实用的养生知识，学习一些让身体健康起来的方法，用知识武装身体，用营养赶跑疾病。

本书最大的特点是内容全面且专业，帮助女性朋友解决体质偏颇、职业病危害、特殊生理疾病、日常小病小痛、美容抗衰等难题，并为女性朋友提供了日常保健、四季养生的保养方案，从春到冬、从内到外地呵护女性健康。

本书立足“药食同源”的中医理论，结合现代营养学，为女性朋友提供了操作方便、实用经济的食疗方案，既有缓解病痛的，又有美容养颜的，重点是唤起女性的健康意识，通过一碗简单的汤羹粥汁达到养生的目的，让女性树立起健康不贵、养生不累的生活理念。

健康的味道是最幸福的味道。愿天下女性盛开如花、幸福绵长！

目录 Contents

绪

13 汤羹粥汁，润养女人

15 汤羹粥汁最适合女人养生

16 教你做出好滋味的汤羹粥汁

18 汤羹粥汁，喝错了反伤身



Chapter1 日常汤羹粥汁，滋养全身

好食材滋养全身

20 板栗玉米排骨汤 喝出肾气满满

21 菊花乳鸽汤 养肝就是养命

22 一碗泥鳅豆腐羹 足以慰骨骼

23 山药小米粥是养胃粥 熬出米油有窍门

24 红豆桂圆豆浆 养出强大心脏

25 白萝卜圆白菜汁 满满一杯免疫力

好药材滋补全身

26 灵芝山药汤 五脏调和保安康

27 淮杞瘦肉炖海参 肾好人不老

28 黄芪猴头菇汤 强强联手的健胃汤

29 阿胶炖牛腩 气血双补美容颜

30 翡翠豆腐羹 清新脱俗又排毒

31 人参蛤蜊粥 全面提升免疫力

32 玉竹滋阴粥 肺脏安康的润养粥



Chapter2 喝出最棒的体质

平和体质的固本汤羹粥汁

34 菠菜海米鸡蛋汤 让身体如沐春风

35 黄花菜鸡丝汤 补养气血保肝脏

36 五豆糙米粥 滋养五脏更均衡

37 银耳藕粉羹 甜甜的长寿圣品

38 哈密瓜黄瓜荸荠汁 促进新陈代谢

偏颇体质的修正汤羹粥汁

39 肉桂姜汤 小调料也能治阳虚

40 黄芪牛肉蔬菜汤 拯救气虚体质

41 当归三七乌鸡汤 血瘀扫光光

42 海蜇冬瓜瘦肉汤 改善痰湿的小偏方

43 绿豆莲藕汤 摆脱湿热的天然良药

44 甜菊橘羹 告别气郁不做林黛玉

45 阴虚不用愁 来碗薏米百合山药粥

46 南瓜红枣汁 赶走过敏很轻松

Chapter3 职场打拼，汤羹粥汁保健康

电脑族的保健汤羹粥汁

48 蓝莓银耳甜汤 让眼睛远离不适

49 银耳红枣粥 “屏幕脸”有救了

50 绿豆海带豆浆 抵御辐射伤害

51 枸杞子豆浆 预防近视so-easy

空调族的保健汤羹粥汁

52 生姜红糖汤 扶正祛寒的养身汤

53 蛋蓉鲜鱼羹 预防植物神经紊乱

54 藿香薏米粥 给身体上道保险

55 樱桃南瓜汁 让血液循环更顺畅

加班熬夜族的保健汤羹粥汁

56 红枣花生牛奶汤 慰藉脏腑又减压

57 美味水果羹 只长精神不长肉

58 红豆百合粥 加班熬夜的定心丸

59 南瓜牛奶汁 赶跑恼人的失眠

应酬嗨玩族的保健汤羹粥汁

60 冰糖雪梨汤 快速解酒的醒酒汤

61 苋菜牛肉羹 消除疲劳状态好

62 山楂粥 护肠胃消积食的清香粥

63 芹菜蜂蜜汁 缓解酒后胃肠不适





Chapter4 特殊时期的汤羹粥汁调理

久坐久站族的保健汤羹粥汁

64 葛根猪脊骨汤 改善肩颈酸痛

65 菠菜香菇魔芋汤
有效防治下肢静脉曲张

66 核桃松仁小米羹 润肠通便防痔疮

67 苦瓜蜂蜜姜汁 缓解肌肉疲劳

出差旅行族的保健汤羹粥汁

68 土豆玉米口蘑汤 出门在外的守护汤

69 薏米冬瓜皮鲫鱼汤
为旅程全方位护航

70 核桃虾仁粥 倒时差就靠它

71 橘子苹果鲜姜汁 防止晕车呕吐

工作环境污染族的保健汤羹粥汁

72 香菇木耳海带汤 清除肠胃入侵者

73 南瓜绿豆汤
解决多种中毒问题的排毒圣药

74 冬葵猪血羹 扫除体内的铅毒

75 橘子苹果芹菜菜花汁
阻击二手烟的排毒汁

76 西蓝花芦笋汁 防癌大能手

月经期——伺候好“大姨妈”

78 莲子白果乌鸡汤 月经先期的克星

79 豆豉羊肉汤
让“大姨妈”不再姗姗来迟

80 阿胶鸡蛋粥 解决崩漏大危机

81 猕猴桃菠菜油菜汁 预防经前综合征

备孕期——怀上棒棒的一胎

82 紫菜豆腐汤 为孕期储备关键营养素

83 姜韭牛奶羹 给宝宝建一所温暖的房子

84 菠菜瘦肉粥 调养五脏的多面手

85 黑豆糯米豆浆 养出优势卵泡

86 香蕉火龙果牛奶汁
将身体调整到最佳状态

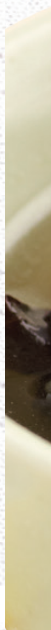
怀孕期——长胎不长肉的秘密

87 生姜橘皮汤 减轻妊娠呕吐

88 冬瓜银耳羹 消除妊娠水肿

89 陈皮粥 打败孕期食欲不振

90 黑芝麻豆浆 改善多种孕期不适





哺乳期——妈妈吃得好，宝宝长得壮

91 苹果雪梨黑鱼汤 提高乳汁质量的安神汤

92 牛骨髓蒸蛋羹 让新妈妈气血充盈

93 红薯粥 润滑肠道的秘密武器

94 番茄甘蔗汁 酸酸甜甜防厌食

更年期——平安度过女人第三春

95 麦枣桂圆汤 补血安神的养颜汤

96 海带金针菇汤 纠正更年期高血压

97 银耳肉蓉羹 改善潮热、赶走抑郁

98 甘麦红枣粥 解救更年期心悸

99 黄豆豆浆 最朴实的雌激素调节剂

100 哈密瓜酸奶汁 保护骨骼和血管



Chapter5 汤羹粥汁不输药，喝掉小病小痛

感冒

102 葱豉豆腐汤 缓解打喷嚏、流鼻涕

103 野菊白芷葱须汤 对抗入侵的流感病毒

104 薄荷荸荠汤 清热泻火的退烧汤

105 生姜粥 风寒感冒发发汗就好了

106 薄荷粥 缓解风热感冒各种症状

咳嗽

107 枇杷薏米粥 缓解热性咳嗽

108 紫苏米羹 寒性咳嗽的救急员

109 荸荠雪梨汁 修正恼人的咽部不适

腹泻

110 芡实薏米排骨汤 从源头上防治腹泻

111 苹果羹 最无害的止泻药

便秘

112 杏仁核桃芝麻羹 润肠通便更轻松

113 五谷皮蛋瘦肉粥 加速肠胃蠕动



贫血

114 羊肝粥 纠正缺铁性贫血

115 枸杞子乌鸡汤

铁＋维生素C的最佳补血组合

失眠

116 猪心柏莲汤 神经衰弱的拯救者

117 百合玉竹汤 泻心火、调失眠

118 藕粉蛋花羹 缓解气阴两虚型失眠

肥胖

119 红豆葫芦羹 瘦腰瘦腿的利器

120 苦瓜芹菜黄瓜汁 让多余脂肪无处安身

121 白萝卜荠菜柠檬汁 给肠道洗洗澡吧

健忘

122 核桃仁甲鱼汤 长寿果的补脑计划

123 番茄鱼羹 来自深海的健脑天使

消化不良

124 萝卜乌梅鸭肫汤 拯救吃撑的胃

125 鸡内金陈皮粥 胃和气顺消化好

高血压

126 白萝卜丝紫菜汤 高钾食物降血压

127 牛奶鲫鱼豆腐汤 降低血压的补钙汤

128 茄子粥 一碗纯天然的维生素P

129 桑葚杨梅汁 稳定血压的大能手





糖尿病

130 芥菜魔芋汤 延缓葡萄糖吸收

131 干贝萝卜球汤 助力胰岛素合成

132 苦瓜菠菜汁 神奇的天然降糖药

133 冬瓜黄瓜汁 预防多种糖尿病并发症

血脂异常

134 洋葱番茄汤 降低血液黏稠度

135 红豆山楂羹 净化血液、疏通血管

136 绿豆荷叶粥 预防动脉硬化

免疫力低下

137 香菇竹荪煲鸡汤 菌中姐妹花的免疫大法

138 苹果胡萝卜汁 给呼吸道竖起一道屏风

Chapter6 女性专属问题，一碗汤粥就搞定

痛经

140 红枣木耳猪腱汤 缓解气血两虚型痛经

141 韭菜粥 寒凝型痛经的平民克星

142 四物化瘀粥 专治气滞血瘀型痛经

闭经

143 慈笋桑叶汤 解救痰湿阻滞型闭经

144 桃仁粥 打通血瘀让“大姨妈”顺利来临

乳腺增生

145 海带排骨汤 让肿块更小、疼痛更少

146 橘核橘络汤 肝气顺、乳腺通

阴道炎

147 绿豆马齿苋肉汤 天然抗生素改善多种不适

148 淮山鱼鳔肉汤 对肾阴虚型老年性阴道炎有奇效

149 百部乌梅汤 助你摆脱滴虫性阴道炎的折磨

慢性盆腔炎
150 苦菜莱菔汤 改善湿热壅阻型盆腔炎
151 莲子白果淮山汤
搞定脾虚带下型盆腔炎
152 鱼腥草粥 清热解毒又抗菌的智多星
多囊卵巢综合征
153 空心菜冻豆腐汤
减肥是最有效的治疗方法
154 海藻黄豆汤 低GI高营养的调理汤
不孕症
155 丹参红枣粥 击退血瘀血虚好孕来
156 海参粥 补肾才能孕气满满
产后恶露不净
157 当归牛肉汤 击败失血体虚的常胜将军
158 红曲米粥 活血化瘀是第一要义
产后缺乳
159 鲫鱼通乳汤 让乳汁泉涌的老偏方
160 花生通草粥 产后缺乳就找它



Chapter7 喝对汤羹粥汁，容颜娇、精神好、人不老

喝出牛奶肌
162 佛手菠萝苹果汤 疏肝理气不长斑
163 金银花枸杞子汤 留住青春不留痘
164 沙参玉竹排骨汤 皮肤水当当
165 苹果猕猴桃汁 让你一白抵三俏
166 南瓜胡萝卜橙汁 恢复baby肌不是梦
喝出秀发如云
167 芝麻黑豆泥鳅汤 解决脱发烦恼
168 首乌牛肉羹 华发早生的治愈羹，
169 润发粥 养出不干不脆的如瀑美发
170 草莓黑芝麻汁
甩掉“黄毛丫头”称号
喝出明眸皓齿
171 雪梨菊花汤 牙龈问题轻松搞定
172 木耳猪肝汤
打败“熊猫眼”的补血汤
173 栀子仁粥 助你轻松拥有清新口气
174 桑葚枸杞子汁 保护视力、预防近视
175 葡萄石榴汁
让“心灵之窗”更明亮
176 黑豆芝麻豆浆
护齿的最佳方法是养肾



喝出丰乳翘臀

177 木瓜鲤鱼汤 打造“挺好”女人

178 胡萝卜猪蹄汤 丰满你的酥胸

179 参芪玉米排骨汤 塑造性感翘臀

180 冬瓜白菜汁 肥臀终结者



喝出小蛮腰大长腿

181 竹笋黄花汤 做个迷人的“小腰精”

182 西瓜皮黄瓜蛋花汤 打开腿型匀称的密码

183 冬瓜玉米汁 改善小腿浮肿

喝出青春永驻

184 黄豆花生猪皮汤 留住青春的抗皱汤

185 西蓝花牡蛎汤 干了这碗抗衰营养素

186 番茄山楂蜜汁 清除衰老元凶自由基

喝出好心情

187 海米豆腐汤 赶走你的小暴脾气

188 牛腩萝卜汤 献给不开心的你

189 茯苓红枣粥 还你一片安宁的心田

190 菠萝香蕉汁 改善焦虑情绪



Chapter8 四季汤羹粥汁，熨帖你的365天

春季

192 鸡肝荠菜汤 赛过人参的养肝汤

193 菠菜鸡蛋粥 舒发肝气保安康

194 香蕉菠萝圆白菜汁 唤醒春困的福音

195 南瓜柑橘汁 预防上呼吸道感染

夏季

196 冬瓜香菜汤 给你一夏好胃口

197 苦瓜腐竹干贝汤 省苦养心补营养

198 绿豆粥 清热解暑的平民粥

199 西瓜荸荠汁 助你安然度夏

200 甜椒草莓苹果汁 微酸微辣助消化





秋季

201 莲藕肉丸汤 秋天吃藕一冬无忧

202 莲子银耳鸡汤 多事之秋的清补汤

203 白萝卜雪梨橄榄汁 润肺止咳的时令汁

204 乌梅番茄汁 秋收时节宜酸补

冬季

205 羊肉胡萝卜汤 冬补第一汤

206 猪肉鳝鱼羹 驱寒补阳的最佳选择

207 百合圆白菜蜜汁 帮助肺脏对抗雾霾

208 黑豆板栗红枣汤 暖身补肾的小棉袄

绪

汤羹粥汁，润养女人

水是生命之源

水是生命存在的标志，没有水，任何生命形式都不可能存在。地球上的生命诞生于海洋，然后在陆地上趋于成熟与完善。作为世界上最高级的生物，人的身体具备一套完整的储水系统，这些存储在身体中的水是人体的重要组成部分，在体内发挥着极其重要的生理作用。

水的溶解力和电离能力十分强大，人体所需的各种营养物质要么溶解于水中，要么悬浮于水中，依靠水的流动作用才能被人体吸收与利用；人体所必需的氧气同样需要通过水的作用才能顺利运输到各个组织细胞，发挥维持生命的功能。

水的比热数值非常高，1克水升高10℃大概需要1000卡热量。由于具有这样的特性，水对体温有着强大的调节功能，可以帮助人体维持体温恒定。当气温降低时，体内的水会释放出储存的热量，避免体温随外界气温波动；当气温升高时，人体会通过排汗和呼吸排出一些水分，这些水分在蒸发的过程中会消耗人体的部分热量，因此可以起到降低体温的作用。

人体每时每刻都在进行着新陈代谢，体内脂肪分解所产生的废物，经过处理的蛋白质残渣等各种代谢废物，肠内宿便以及糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱所产生的多种毒素必须依靠水的作用才能排出体外，保持机体的健康和活力。充足的水分可以起到稀释毒素与废物的作用，促进肾脏的新陈代谢功能，使更多体内毒素和有害废物经过处理后排出体外。

血液的含水量高达90%，因为血液中水分的存在，血液才具有了流动的性质，才具有了输送营养物质和氧气的功能。如果人体失水过多，势必会影响人体血容量，导致低血压症状出现，降低心、肾、脑等器官的机体活性，损害人体机能，严重者可导致生命衰竭。

女人是水做的

我们夸奖女人聪明时会说她冰雪聪明，称赞女人漂亮时会说她冰肌玉骨，赞美女人性格好会说她温柔似水。这些称赞都跟水有关，可见女人天生跟水结下了不解之缘。

《红楼梦》中多情的宝玉对男女之间的区别曾发表过这样一段惊人之语：“男子是泥做的骨肉，女儿是水做的骨肉，我见了女儿便清爽，见了男子便觉浊臭逼人。”其实，无论男女，不管老少，身体的主要组成物质都是水，每个人都是水做的，儿童的身体中80%是水，成人的体内也有70%的水。

中医认为，身体里所有有营养的液体，比如血液、精液、唾液、汗液，都属于阴液。一旦体内阴液缺乏，就会出现阴虚内热等症状，形成阴虚体质，主要表现为手脚心容易发热出汗、大便干燥、口干舌燥、喉咙发干、面色偏红、眼睛干涩、脾气暴躁、睡眠质量差。

与男性相比，女性更容易被阴虚盯上，属于更加离不开水的人群。女性一生中重要的几个时期都会大大地消耗着女性身体里的阴液，特别是从青春期到更年期贯穿女



性人生几十年的月经更是损耗着阴液的基础——血液。如果女性不注重滋养阴液，那么阴虚就会缠上身，给身体带来一系列不适，不仅影响生活质量，还会使皮肤、身材、精神状态发生不良变化，这也是医学美容界为什么推崇“美容保养，重在滋阴”的原因。

汤羹粥汁最适合女人养生

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中明确指出“阴阳者，血气之男女也”，男子属阳，阳具有推动、温煦、兴奋的作用，女性属阴，阴具有凝聚、滋润、抑制的作用，所以素体阳盛的男性比素体阴盛的女性抵抗寒冷的能力更强。

从现代医学研究结果来看，男女生理特点各不相同。基础代谢是机体产热的基础，基础代谢越旺盛，产热量越多，反之则产热量越少。成年女性的基础代谢率低于正常的成年男性，产热量也低于男性，因此女性抵御寒冷的能力较差，比男性更怕冷。

女性天生怕冷，日常生活中的许多习惯还会使这种情况雪上加霜：为了追求形体美，衣服款式大多紧身，造成末端血液循环障碍，冬天只穿几件单衣，天气热时穿低腰装、露脐装；怕长胖，长期节食或者只以低热量的蔬果充饥；喜静不喜动，每周运动次数低于3次；喜欢吃冷饮，冰激凌、刨冰、冰镇饮料是最爱。

俗话说：“十个女人九个寒”，先天的劣势加上后天的不知保养，导致女性的身体更容易被寒邪侵袭，增加了女性出现宫寒、痛经、腹部冷痛、关节疼痛、手脚发凉、尿清便溏等不适的概率。

汤羹粥汁最适合女性养生，一方面，天然矿泉水、白开水的味道寡淡，无法满足现代人的味蕾，很多女性对这样的健康水都是拒绝的，各种饮料对身体又有诸多害处，这时候汤羹粥汁成了最好的补水选择，既可以满足舌尖的欲望，又能为身体提供必需的水分；另一方面，不同的汤羹粥汁具有不同的养生功效，可以在补水的同时调理体质与疾病，让女性活得更健康、更轻松；最后，将汤羹粥汁暖暖地喝进胃里，可以为天生怕冷、易被寒邪伤害的女性穿一件“小棉袄”，将寒邪抵御在外。

教你做出好滋味的汤羹粥汁

好锅具煮出好汤羹

砂锅



砂锅透气性好、散热慢、耐高温、耐酸碱，经得住长时间加热，可以让汤汁浓郁、鲜美且不丢失食物原有的营养成分，适合用来炖煮需要小火久煮的食材。

砂锅导热性差、易开裂，因此新买的砂锅第一次使用时最好用来熬粥，这样可以堵塞砂锅的微细孔隙，可以有效预防开裂。

高压锅



高压锅分两种，一种是用电的电高压锅，一种是用煤气的普通高压锅。这两种高压锅都可以在较短的时间里煮好汤羹，并且能较好地保存食物中的营养。高压锅省力省时，适合用来炖煮质地韧、不易煮软的食材，比如猪蹄、排骨、鸡肉、豆类等。

不锈钢锅



不锈钢锅容量大、耐高温，用它炖煮汤羹营养物质损失较少，但不锈钢锅也有不可忽视的缺点：煮出的汤羹不够浓郁，味道不如砂锅煮出的惊艳；不能用来炖煮加了中药的汤羹，加热的过程中中药材会与不锈钢发生化学反应，降低其滋补功效，因此不锈钢锅一般用来炖煮不需要久煮的食材。

焖烧锅



焖烧锅是很多女性的新宠，最大特点是将原料放入内锅中煮沸后再放入外锅中焖熟，这样烹熟的食物营养成分保存得更多、食物口感更软糯，因此这种锅适宜拿来炖煮不易烹熟的食材，比如棒骨、排骨、牛尾、老鸡、老鸭、豆类等。

煲汤必学的美味秘籍

原料入锅需排队

煲汤可不是加水、放食材、开火那么简单，原料入锅要分清先后顺序，骨头、肉、豆类等不易煮烂的食材先入锅，蔬菜、薯类等容易熟的食材最好在汤起锅前一段时间再放入，以保证锅中食材的成熟度一致。

控制好火候与时间

煮汤时应遵守先大火、后中火与小火的次序，大火、中火能让食物中的鲜香物质尽量多地释放出来，小火则能使营养物质溶出得更多。

在食材允许的情况下，煮汤的时间应尽量缩短，以免煮汤时间过长造成食物中的营养被大量破坏。一般来说，鱼汤煮30分钟到1小时即可，排骨汤、牛尾汤、鸡汤等最多煮2小时。

中途不宜加水

煮汤时应一次性将水加足，尽量不要中途加水，以免影响汤的口感。如果中途确实需要加水，应加开水或热水，不要加冷水。一般情况下，加水量应至少为食材重量的3倍，少于这个倍数时难免需要中途加水。

不宜多放调料

调料味道浓郁，煮汤时如果放入过多的调料，它们的味道会“喧宾夺主”，掩盖掉食材本身的鲜味，使得汤中调料味过浓，影响汤的口感。另外，调料入锅也要分清先后顺序，葱、姜、花椒、大料等可以先入锅，以便更好地释放其特有的香味；盐、鸡精、胡椒粉等调料一般后放，以免这些调料长时间炖煮破坏食物的营养。

去腥味的秘诀

鱼、禽、畜肉等散发出来的腥味很多来自于胺类物质，呈弱碱性，食醋中的醋酸可以与碱性的胺类结合成中性盐，从而使腥味减少。煲骨头汤时加点醋还能使骨头更容易炖烂，钙质析出更多，这样的汤更有营养。

大多数腥味物质具有一定的水溶性，煮汤前可采用先焯水、沸水浸烫等方法除去尿素、低分子酸等腥味物质，然后再放入锅中添水煮汤。

想要煮出不腥的鱼汤，可以先将鱼稍稍用油煎一下，煎至两面略带金黄色，然后温水下锅，开着锅盖炖，这样鱼肉里的腥味就会跑出来。

汤羹粥汁，喝错了反伤身

汤羹粥汁的正确打开方式

汤羹粥汁，慢慢喝才能给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉吃饱时已经吃得恰到好处了。如果快速喝下去，等大脑感觉到饱了的时候，摄入的食物量可能已经超出身体所需要的量，时间长了容易使人发胖。

汤羹粥汁，喝温热的最健康。人的口腔、食道、胃黏膜最高只能承受60℃的温度，超过60℃会造成黏膜烫伤甚至消化道黏膜恶变，因此进食汤羹粥汁的温度最好保持在50℃以下。

喝汤不吃肉，营养丢大半。汤的营养全部来自食材，食材中有水溶性和非水溶性的营养素，维生素C、矿物质等水溶性营养素会部分进入汤内，蛋白质等非水溶性营养素有90%仍留在肉或菜里，只有既喝汤又吃汤中的肉或菜，才能保证营养的全面摄入。

不同人群喝汤有讲究，偏胖、食欲不振的女性适合饭前喝一碗清淡少油的蔬菜汤，高血压、血脂异常、糖尿病患者喝汤前应将表层浮油撇去。

汤羹粥汁，你适合喝吗

汤羹粥汁虽然对养生有益，但是患有某些疾病的女性却不宜经常食用，比如痛风、胃酸过多、心力衰竭等疾病患者。此外，心脑血管疾病患者不宜经常喝肉汤、肉粥，肾功能不全患者不宜多喝富含蛋白质的汤羹粥汁，胆囊炎、胆石症患者不宜多喝鸡汤。





1 Chapter

日常汤羹粥汁，滋养全身

寻常的一汤一粥，皆是养生良药；
随手可得的一羹一汁，俱为保健妙方。
养生没那么贵，保健没那么累，
让我们一起发掘食物中的宝藏，
养出最棒的身体！

板栗玉米排骨汤

喝出肾气满满

肾为先天之本，女性一生的健康与美丽都需要肾的维持，从生长发育到经历经、带、胎、产，一切都要靠肾来支撑。

肾精充盈、肾气旺盛，五脏才能正常运行，整个人看起来才会气血充足、头发乌黑亮泽、眉毛浓密、牙齿坚固。当肾精不足、肾气虚弱时，五脏功能失调，导致女性过早衰老、脸色苍白、眼睑浮肿、黑眼圈加重、头发早白、齿摇发落、痛经闭经、不孕等。

板栗具有补脾健胃、补肾强筋、活血止血的功效。药王孙思邈认为“栗，肾之果也，肾病宜食之”，《本草纲目》中记载“栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也”，尤其适合肾虚者、小便频多的女性经常食用。

玉米和排骨中含有多种维生素、矿物质及膳食纤维，比如B族维生素、钙、锌等。不仅有助于增强肾功能，还可以减轻肾脏负担。

板栗玉米排骨汤，可以全面调理肾功能，并帮助肾脏排出毒素，帮助女性养好先天之本。

板栗玉米排骨汤

忌 气滞腹胀者应慎食。

医生在线 养肾要多喝水，喝好水

多喝水可以冲淡尿液，让尿液和体内毒素快速排出，减轻肾脏负担，从而起到保护肾的作用。建议女性饮用温开水为主，适量喝些淡茶、新鲜果蔬汁，忌饮可乐、咖啡、浓茶、果味饮料，以免损伤肾脏。

原料

猪排骨350克，鲜玉米200克，板栗100克，盐、葱花、姜末、高汤各适量。

Tips

板栗好吃皮难剥，用刀在板栗划上十字，放入锅中，倒入开水和少量食盐，浸泡15分钟，即可轻松剥掉板栗皮。

做法

1. 将猪排骨洗净，剁成块，焯去血水；鲜玉米洗净，切块；板栗去壳去皮，洗净。
2. 油锅烧热，将葱花、姜末爆香，下入高汤、猪排骨、鲜玉米、板栗，炖至熟烂，调入盐即可。





菊花乳鸽汤

养肝就是养命

肝脏是人体最重要的解毒器官，主疏泄、主筋膜、藏血。养好肝脏，女性身体的气机才能畅通，精气才能充足，关节才能灵活，肌肤才能白里透红。

养肝护肝，女性应多吃些青色食物，比如菠菜、荠菜、韭菜、芹菜等。动物肝脏、枸杞子、菊花、蓝莓等是养肝、清肝的优质食材，可以经常食用。

此外，女性还应养成两个爱护肝脏的好习惯：一是每天按时就寝，尽量不熬夜，上床就寝时间最晚不宜超过23:00，这样可以给肝脏充分的排毒时间；二是生活中保持乐观、平和的心态，不宜郁郁寡欢、发怒暴躁，以免肝脏气血瘀滞不畅而成疾。

杭白菊是菊中精品，具有疏散风热、平肝明目、清热解毒的功效，自古就是养肝的上佳之选。

乳鸽营养丰富，所含的维生素A、B族维生素、维生素E、钙、铁、铜等营养素比鸡、鱼、牛、羊肉的含量高，可以改善人体血液循环，防治缺铁性贫血。

菊花乳鸽汤能养肝降火、疏肝理气，有助于缓解肝火旺引发的头晕口苦、目赤干涩、脾气暴躁等不适症状。

菊花乳鸽汤

忌 痔疮患者应慎食。

原料

乳鸽1只，杭白菊10克，姜片、葱段、盐、料酒各适量。

Tips

杭白菊富含黄酮类物质，很容易被氧化，所以此汤宜现煲现饮，最好不要久放。

医生在线 养肝应积极治疗慢性病

长期服用降压药、降糖药、抗生素、镇静剂、抗癌剂、激素类药物会造成药物性肝损伤，因此想要肝脏安康必须积极治疗慢性病，同时更应加强对肝脏的调理。

做法

1. 乳鸽去皮毛、内脏，洗净，焯水；杭白菊洗净浮尘。
2. 将乳鸽放入砂锅中，加适量清水，投入葱段、姜片、料酒，大火烧沸后改小火煲1小时左右，至鸽子酥烂，放入杭白菊再煲10分钟，用盐调味即可。

一碗泥鳅豆腐羹

足以慰骨骼

钙是人体需要量最多的矿物质，是构成骨骼和牙齿的重要物质，女性到了一定年龄，身体里的钙质会逐渐流失，如果不及时补充，不仅会影响骨骼、牙齿健康，还会出现小腿痉挛、腰酸背痛、高血压、免疫力下降、易疲倦等不适症状。

对女性来说，补钙的最佳年龄段是整个青春发育期至35岁前，抓住这个黄金补钙时间等于给骨骼和牙齿上了健康保险。补钙的最好途径是食补，富含钙质的食物主要有牛奶及奶制品、黄豆及豆制品、芝麻、花生、海米、鱼类、贝类、油菜等。

泥鳅有“水中人参”的美称，富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素、钙、磷、铁等营养物质，尤其适合处于生长发育期的女性及老年女性食用。

经过卤水的点化，豆腐不仅保留了黄豆富含钙质的特点，钙质的吸收率也得到了极大提高，因此成为营养专家一直大力提倡的补钙佳品。

泥鳅豆腐羹汤白味鲜，不仅可以为人体储存钙质，还能够起到保肝护肝、补脾利湿的作用，尤其适合女性日常调养肝脏，进而调节全身的气血运行。

泥鳅豆腐羹

忌 服用四环素类药物者应忌食。

医生在线 补钙别忘了维生素D

人体内的钙质吸收、代谢需要维生素D的参与才能顺利完成，因此补钙的同时还需要多吃富含维生素D的食物，比如蛋黄、海鱼、动物肝脏、鱼肝油等。此外，在阳光的照射下，身体里的胆固醇可以转换成维生素D，因此女性还应多到户外晒晒太阳。

原料

活泥鳅5条，豆腐250克，盐、水淀粉、姜丝、葱花各适量。

做法

1. 将活泥鳅剖腹去肠，洗净，切段；将豆腐冲净，切成小块。
2. 油锅烧至8成热时，放入泥鳅爆炒，然后加入适量清水煮沸。
3. 放入豆腐、姜丝和葱花，开锅后煮2分钟，加入盐调味，再加适量水淀粉勾芡即可。



Tips

将泥鳅养在加了几滴植物油的清水中2～3天，每天换水，可以除去泥鳅体内的垃圾，减轻泥鳅的土腥气，使泥鳅肉更加鲜美。



山药小米粥是养胃粥

熬出米油有窍门

中医讲究整体观念，常脾胃并称，脾主统血，胃主降浊，如果脾胃功能失调，水谷精微就无法滋养各个组织和器官，因此中医有“百病皆由脾胃衰而生”“内伤脾胃，百病由生”的说法。

养好脾胃就是养好后天之本：脾胃功能正常，女性才能焕发出丰盈、水润、神清气爽的魅力；脾胃功能失调，女性的健康与美丽也会悄悄溜走，剩下的只有早衰、肥胖、月经失调、容易生病等诸多烦恼。

小米在中国有着悠久的种植历史，被誉为五谷之王，含有多种维生素、氨基酸、脂肪和碳水化合物，具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、安神助眠的作用。用小米熬粥，营养十分丰富，是小米最健康的吃法，有“代参汤”的美誉。

自古以来，山药就是健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳、延年益寿的优质食材。现代营养学研究表明，山药含有多种消化酶，具有健胃、整肠的功效。

将山药与小米一同煮粥，健脾养胃的功效大大提升，可以改善食欲不振、消化不良等不适，还可以预防胃炎、胃溃疡等多种消化系统疾病。

山药小米粥

忌 服用氨茶碱、碳酸氢钠、谷氨酸钠等碱性药物者应忌食。

医生在线

熬出米油的三个小窍门

中医将熬好的粥上面浮着的那一层细腻、黏稠、形如膏油的物质称为米油，具有健脾和胃、补中益气的功效。想要熬出优质米油，只要做到以下三点即可：必须选择优质的新米；煮粥的锅不能有油污；煮粥时用小火慢慢地熬且不加任何调味料。

原料

小米50克，山药30克。

做法

1. 小米淘净，浸泡10分钟；山药去皮，洗净，切小块。
2. 取锅加入适量清水，煮沸后放入小米，大火煮沸后放入山药，待再次煮沸，转小火煮30分钟左右即可。

Tips

处理山药时手不小心沾上了黏液，可以用醋将手搓一搓，然后用清水冲洗，可以防止皮肤发痒。



红豆桂圆豆浆

养出强大心脏

心主血脉，犹如发动机一样推动着血液的运行。发动机运转良好，身体这部机器才能有条不紊地发挥机能，这是我们必须重视心脏保养的最重要原因。

对于女性来说，心脏好不好还直接关系到精神面貌。心脏健康的人，不论肤色深浅，面色看起来应该是红扑扑的，像是泛着光。如果面色苍白、没有光泽，甚至给人一种枯槁的感觉，说明心气已经不足，导致心血亏损。有的女性还会出现面色青紫、瘀暗，这说明心脏血行不畅、心血瘀阻。

想要养出强大心脏，不仅需要养成良好的生活作息习惯，培养规律锻炼的积极性，还要在吃的方面下一番功夫。桂圆、莲子、红枣、红豆、花生、西瓜、番茄、葡萄、金针菜、牛肉、瘦肉、乌鸡、红糖等可以滋养心脏，帮助身体推动气血运行，是养护心脏的必吃食材。肥肉、螃蟹、人造黄油、浓茶、咖啡、冷饮、油炸食品、酒等食物则应尽量少吃，它们对于心脏和血管的破坏力是十分惊人的。

红豆养心补血、利尿解毒，不仅适合日常补养心脏时食用，还可以改善心脏病患者出现的浮肿。桂圆补心脾、益气养血、安神助眠，与红豆一起制成豆浆饮用，补益心脏的作用更加强大，特别适合心悸失眠的女性饮用。

红豆桂圆豆浆

忌 体热、阴虚者不宜多食。

原料

红豆50克，鲜桂圆肉30克。

Tips

红豆不宜与羊肝一起食用，以免引发中毒。

医生在线 ✚ 滋养心脏多吃红色食物

中医理论认为五色补五脏，红入心，红色食物可以增强心脏活力，预防心脑血管疾病，延缓衰老，防治失眠。代表性红色食物主要是猪肉、羊肉、牛肉、番茄、西瓜、樱桃、草莓、红枣等。

做法

1. 红豆用水浸泡4～6小时，洗净。
2. 将鲜桂圆肉、红豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，待豆浆做好即可。





白萝卜圆白菜汁

满满一杯免疫力

免疫力是人体最好的保护伞，好像战士的盔甲一样保护着我们的身体不被外来的病毒、细菌入侵；免疫力也是人体最好的药物，帮助身体处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞。

免疫力从哪里来？一部分是生来就有的，称之为先天性免疫力，另一部分需要在生活中逐渐获得，称之为获得性免疫力。既然免疫力可以通过后天获得，那就赶快行动吧！

大自然馈赠给我们的食物中，有很多可以帮助我们提高免疫力，比如糙米、南瓜、苦瓜、番茄、圆白菜、白萝卜、洋葱、香菇、猕猴桃、木瓜、荔枝等，这是因为它们富含维生素A、维生素C、番茄红素等能够提高免疫力的营养物质。

《本草纲目》称白萝卜为“蔬中最有利者”，经常食用不仅可以清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰，还可以大大提升机体免疫力。

圆白菜富含维生素A、维生素C、异硫氰酸丙酯衍生体、萝卜硫素等营养素，常吃可以提高人体免疫力，预防感冒。

将白萝卜和圆白菜一起榨汁饮用，可以最大程度保留提高免疫力的营养物质，经常饮用还可以给自己带来美丽的心情，起到行气解郁、通宣理肺等功效。

白萝卜圆白菜汁

忌 服用人参、西洋参者应忌食，体寒、脾胃虚寒者不宜常吃。

医生在线 提高免疫力必须戒烟限酒

吸烟时人体局部器官得不到氧气和养料的供给，抗病能力会随之减弱，给病毒可乘之机，饮酒过量则会严重减弱免疫细胞的正常功能，所以从今天开始戒烟限酒吧！

原料

白萝卜200克，圆白菜150克，蜂蜜适量。

做法

1. 白萝卜、圆白菜洗净，切成小块。
2. 将白萝卜和圆白菜放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，放适量蜂蜜即可。

Tips

减肥时可以用此汁代替饮料，不仅能够减少热量的摄入，还可以促进脂肪代谢。

灵芝山药汤

五脏调和保安康

中医理论中，将心、肝、脾、肺、肾合称五脏。五脏虽然各司其职，但彼此协调，共同维持生命进程。五脏调和百病消，五脏失调则会百病丛生，治未病的关键在于使五脏处于协调状态。

灵芝，性平味甘，入心、肺、肝、肾经，具有补益五脏、固本扶正、滋补强壮、坚益关节筋骨、延年益寿等功效，常用于治疗消化不良、咳嗽、气喘、虚劳、失眠等症，女性服用还可以起到美容养颜的作用。

山药，性平味甘，入肺、脾、肾经。《本草纲目》中记载：“（山药）益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮毛。”中医常用其治疗脾胃虚弱、腰膝酸软、肾气亏耗、倦怠乏力等症。

灵芝山药汤，不仅可以调理五脏，使其协调运转，还可以提高机体免疫力，预防感冒，并起到防癌抗癌的作用。

灵芝山药汤

忌 体热、阴虚者不宜多食。

医生在线 五味五色配五脏

中医养生强调“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”“白入肺，红入心，青入肝，黑入肾，黄入脾”，五味五色不可偏耽，否则会打乱人体平衡，对脏器造成损伤。

原料

灵芝片25克，山药50克。

做法

1. 山药洗净，去皮后切成小块。
2. 将灵芝片洗净，切成小丁，与山药块一起放入锅中，加适量水煮至山药熟烂，取汁饮用。

Tips

煮灵芝时不能用铜、铝、铁锅（化学性质不稳定），可以用不锈钢锅或陶瓷锅。





淮杞瘦肉炖海参

肾好人不老

中医认为肾为先天之本，中医中的“肾”既包括有形的肾脏器官，又包括泌尿系统，主宰着身体里的先天之气，即“肾为气之根”。

很多人有一种错误观点，简单粗暴地将补肾与壮阳画上等号，认为女性不需要补肾。其实，养肾对于女性来说尤为重要。与男性相比，女性自身的阳气本就虚弱，特殊的生理结构和心理特点也决定了女性更容易患上肾病，比如肾盂肾炎、狼疮性肾炎等肾病更青睐女性。

枸杞子，性平味甘，入肝、肾经，具有滋补肝肾、益精明目的功效。《本草纲目》中记载：“枸杞子甘平而润，性滋补……能补肾、润肺、生精、益气，此乃平补之药。”对于肾虚引起的腰膝酸痛、性功能低下、月经不调等症有着良好的治疗效果。

作为“海中人参”，海参是益精髓、摄小便、滋阴补肾、养心润燥、补血抗癌的珍贵食材，尤其擅补肾精，特别适合免疫力低下、腰酸乏力、小便频数、身体虚弱的女性食用。

淮杞瘦肉炖海参具有补肾益精、养血润燥的功效，肾阳虚和肾阴虚的女性都可食用，皆可起到补肾强身的作用。

淮杞瘦肉炖海参

忌 感冒、腹泻患者应忌食。

医生在线 想要肾脏好，饮食宜清淡

过量摄入食盐会导致肾脏负担加重，进而损伤肾功能，因此日常饮食应坚持清淡少盐的原则，成年人每天的食盐摄入量不宜超过6克。

原料

淮山药50克，枸杞子20克，红枣8颗，瑶柱15克，猪瘦肉300克，冰冻海参2条，鲜玉米1根，姜片、盐各适量。

做法

1. 将海参洗净，切段，焯水捞起；鲜玉米洗净，切段；淮山药洗净，去皮，切块；猪瘦肉洗净，切块，焯水捞起；枸杞子、红枣、瑶柱洗净。
2. 将适量清水倒入瓦煲烧开，放入处理好的食材及姜片，大火煮沸，转小火煲1.5小时，加盐调味即可。

Tips

使用干海参煲此汤时，可以先用冷水将干海参浸泡1天，用刀剖开肚子，取出内脏，洗净，然后放入装有开水的保温杯中盖紧瓶盖，发10小时左右。

黄芪猴头菇汤

强强联手的健胃汤

这是唯爱与美食不可辜负的时代，也是为了工作牺牲正常三餐的时代。压力那么大、应酬那么多、美食那么诱人，你的胃还好吗?

俗话说胃病三分治七分养，养胃应从日常的一饮一食做起。平时尽量不吃损伤脾胃的食物，比如冷饮、辛辣食物、熏腊食物，多吃小米、山药、土豆、胡萝卜、板栗、山楂、红枣、猴头菇等健脾养胃的食物。

黄芪，性微温味甘，入肺、脾经，有补气固表、温养脾胃、排毒生肌的功效，最适合中气不振、脾土虚弱、清气下陷者补益身体，被李时珍誉为“补药之长”。

猴头菇，不仅是鲜美诱人的山珍，还是利五脏、益肾精、助消化、健胃补虚的良药，可辅助治疗胃、十二指肠溃疡及慢性胃炎等疾病。

黄芪猴头菇汤，具有养胃和中、健脾补虚的功效，同时可以抑制幽门螺杆菌的活性，对胃病有良好的辅助治疗作用。

黄芪猴头菇汤

忌 易上火者应慎食。

医生在线 发酵食品很养胃

在微生物的作用下，食材的结构被改变，或者被分解成更易吸收的小分子，因此发酵食品更利于人体消化吸收，经常食用可以减轻肠胃负担、调整消化道菌群。常见的发酵食品有馒头、包子、花卷、面包、米醋、米酒、酱油、豆豉、腐乳、酸奶、奶酪等。

原料

猴头菇80克，黄芪20克，熟鸡胸肉丝50克，枸杞子、姜片、葱段、盐、料酒、香油、白胡椒粉各适量。

Tips

用淘米水泡发猴头菇，可以减轻猴头菇的苦涩味，使其口感更软嫩。

做法

1. 猴头菇洗净、泡发，切成厚片，倒入锅中，用开水焯一下，挤去水分。
2. 将葱段、姜片、盐、料酒、黄芪和熟鸡胸肉丝放在一个碗内，加凉水，置于蒸锅内，盖上锅盖，大火加热5分钟后，打开锅盖，放入猴头菇片和枸杞子，改用中火再炖上8分钟。
3. 倒入香油和白胡椒粉，搅匀即可。





阿胶炖牛腩

气血双补美容颜

中医理论认为，女子以血为主、以血为用，对于女人来说，补血是一生必做的功课。然而，单纯补血并不可取，这是因为“人之一身，皆气血之所循行，气非血不和，血非气不运”“气为血之帅，血为气之母”，补血和补气必须两手抓。

对于气血亏虚的女性来说，平时可以适量多吃些黑米、木耳、红枣、桂圆、樱桃、桃、牛肉、乌鸡、红糖、阿胶等食物。它们都有很好的补益气血的功效。

阿胶是传统的补血圣药、滋补上品，具有补血、滋阴、润燥等功效，常用于治疗血虚萎黄、眩晕心悸、心烦不眠、肺燥咳嗽。

牛肉可以益气血、补脾胃、强筋骨、消水肿，含有丰富的优质蛋白质以及多种矿物质，能提高机体抗病能力，尤其适合生长发育期、术后、病后以及身体虚弱者食用。

阿胶炖牛腩，可以帮助女性改善气血亏虚、眩晕失眠、早衰等不适，具有补气理虚、强筋健骨、补血安神、抗衰驻颜等功效。

阿胶炖牛腩

忌 胃弱、过敏、高胆固醇症患者应慎食。

原料

牛腩100克，胡萝卜1个，山药、阿胶各20克，山楂、姜片、盐、米酒、香油各适量。

Tips

选购牛腩时，应选择层次分明略带雪花、肌肉有光泽、脂肪洁白或淡黄、不粘手、弹性足的产品。

医生在线 特殊时期不宜补气

女性经期、孕产期不宜补气，这是因为在这些特殊时期补气会导致身体燥热。此外，由于特殊时期失血较多，可以适当补血，以免诱发贫血。

做法

1. 胡萝卜、山药分别洗净，去皮，切块；牛腩洗净，焯去血水，捞起，切块。
2. 牛腩入锅，加入阿胶、山楂、姜片、适量清水煮开，捞起牛腩。
3. 油锅烧热，下入牛腩、胡萝卜、山药翻炒几下，加入盐、米酒焖熟，淋上香油即可。

翡翠豆腐羹

清新脱俗又排毒

毒素无处不在，它既包括人体代谢产生的废物，比如胆固醇、尿酸、乳酸、宿便等，也包括食物污染、水污染、空气污染、辐射、噪声、药物、病毒、细菌等。

西瓜翠衣是一味中药，来自我们平时扔掉的西瓜皮，用刨刀将西瓜表皮青色含有蜡质的青皮层刨下，晒干即成。西瓜翠衣具有清热解毒、利尿除烦等功效，可以减少人体胆固醇沉积、促进新陈代谢、减轻肾脏负担。

将西瓜翠衣与小白菜、豆腐一起煮羹，可以起到降低三高、排出毒素与宿便、缓解浮肿、减少下半身脂肪堆积的作用。

翡翠豆腐羹

忌 痛风、脾胃虚寒者应慎食。

医生在线　清晨起来一杯排毒水

清晨起床后喝的第一杯水对人体健康所起的作用尤其重要，这杯水可以加速大脑清醒，降低血液浓稠度以及防止心血管疾病的发生，刺激肠胃蠕动、防治便秘，帮助机体排出毒素、滋润皮肤，因此建议女性每天晨起后喝一杯自然冷却至20～25℃的白开水。

原料

豆腐200克，小白菜50克，西瓜皮50克，水淀粉、葱末、盐、鸡精各适量。

做法

1. 西瓜皮洗净、去白瓤，切成碎末；小白菜洗净，放入锅中略焯，捞出切成碎末；豆腐冲净，切小丁，焯一下。
2. 油锅烧热，葱末入锅爆香，倒入西瓜皮末、小白菜末、豆腐丁略炒，加水烧开，加入适量盐和鸡精调味，水淀粉勾芡即可。

Tips

小白菜中的草酸会跟豆腐中的钙质结合成难以吸收的草酸钙，将其焯水可以有效除去草酸，有助于营养元素的吸收和利用。





人参蛤蜊粥

全面提升免疫力

免疫力是人体自身的防御机制，生活习惯、膳食搭配、运动锻炼与情绪心态皆可对免疫力产生影响。想要提升免疫力，我们必须以最健康的方式生活：作息规律，不熬夜；营养均衡，荤素、粗细搭配，适量增加海产品、坚果的摄入量；多喝水，多喝酸奶；坚持每周三次不少于45分钟的有氧运动；保持乐观、平和的心态。

人参是最负盛名的滋补佳品，有“百草之王”的美誉，可大补元气、补脾益肺、安神益智、生津止渴。现代科学研究表明，人参含有人参皂、人参活素、氨基酸、葡萄糖、果糖、维生素B_1、维生素B_2、烟酸、泛酸、挥发油和果胶等营养成分，具有强身健体、补血益气、延年益寿的功效。

蛤蜊鲜美异常，营养价值极高，具有高蛋白、高微量元素的特点，其中锌含量尤其丰富，可以有效提高机体免疫力，提高人体对疾病的抵御能力。

人参蛤蜊汤能够刺激白细胞分裂，提高循环系统的工作效率，全面提升免疫力。对于化疗的病人来说，此汤有助身体机能恢复，减轻化疗带来的伤害。

人参蛤蜊汤

忌 实热证、湿热证及正气不虚者应忌食。

医生在线 **人参，吃对了是圣药，吃错了是“毒药”**

身强体壮、感冒发烧、舌苔黄厚、血液黏度高、失眠者不宜服用人参调理身体，否则会出现口鼻出血、腹部胀痛等不适。

原料

蛤蜊12粒，人参片、枸杞子各15克，葱末、盐、米酒各适量。

做法

1. 蛤蜊放入清水中吐净泥沙。
2. 锅中倒入清水煮沸，放入人参片、枸杞子煮约5分钟，加入蛤蜊以大火煮沸，稍后加入葱末、盐、米酒，稍煮即可。

Tips

将蛤蜊放入少许香油和盐的清水中浸泡2~3小时，可以使其吐净体内泥沙。

玉竹滋阴粥

肺脏安康的润养粥

肺司呼吸，通调水道，朝百脉，主治节，主皮毛，功能十分强大。如果肺功能失调，就会导致女性面色苍白、无血色，引起肌肤缺水、头发枯燥，出现皮肤干燥、皱纹暗生、红疹、皮癣、粉刺等问题，严重影响颜值。

肺被称为“娇脏”，是五脏中的“娇小姐”，需要精心养护才能保住安康，吃、穿、住、行、用都需要照顾肺的特点，远离伤肺的生活方式，比如吸烟饮酒、与宠物太过亲近、雾霾天不戴口罩、长时间使用空调等。

玉竹，性平味甘，是养阴润燥、除烦止渴的良药，用于治疗热病伤阴、咳嗽烦渴、虚劳发热等症。《本经逢原》中记载：“百合，能补土清金，止嗽，利小便……”百合具有养阴润肺、清心安神的功效，宜用于阴虚燥咳、劳嗽咳血、失眠多梦等症的治疗。

玉竹与百合一同煮粥，并配以蜂蜜，可以起到养肺阴、清肺热、生津养胃的作用，对于燥咳痰黏、咽干喉痒、食欲不振等肺胃阴虚症有良好的食疗效果。

玉竹滋阴粥

忌 痰湿气滞、阴病内寒者忌食，风寒咳嗽、脾胃虚寒及大便稀溏者不宜多食。

医生在线 治疗肺病不可用虎狼重药

一旦肺生病了，切忌擅自服用如狼似虎的重药，太寒、太热、太燥的药物皆不适合调理肺脏，应遵照医嘱选择轻清、宣散的药物进行治疗。

原料

大米100克，百合20克，玉竹20克，蜂蜜适量。

做法

1. 百合洗净，撕成瓣状；玉竹洗净，切成4厘米长的段；大米淘洗干净。
2. 锅中加适量清水，放入百合、玉竹，煮沸后放入大米，小火煮约45分钟，放至温热后加入蜂蜜搅拌均匀即可。



Tips
糖尿病患者食用时不宜加蜂蜜调味。

2

Chapter

喝出最棒的体质

中国人的体质分为九种：

平和、阴虚、阳虚、气虚、痰湿、血瘀、湿热、

气郁和特禀。

饮食不当，体质偏颇没商量，

吃对食物才能留住平和体质，修正偏颇体质！

菠菜海米鸡蛋汤

让身体如沐春风

平和体质的饮食注意事项比较简单，可以概括成一句话：平衡营养。中国营养学会根据中国人特有的体质和饮食习惯制定的《中国居民膳食指南》是中国人的饮食“圣经”。它主要从六个方面提出了健康饮食的建议：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。平和体质的女性可以灵活运用膳食指南规划自己的饮食，无须刻意地进补就可以有效预防体质偏颇。

菠菜具有利五脏、通肠胃、调中气、助消化、补血止血、滋阴润燥的功效，鸡蛋能够益精补气、润肺利咽、养血润燥，海米则可补肾、理气、开胃。三者一同煮汤，不仅可以为人体提供丰富的优质蛋白质、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、铁、锌、镁、钾、膳食纤维等营养物质，还可以补益五脏，促进人体内阴阳平衡。

菠菜海米鸡蛋汤

忌 过敏性鼻炎患者应慎食。

医生在线　平和体质最适合食补

平和体质是最健康的体质，一般情况下不需要刻意补益身体，坚持健康饮食即可。如果想要进补，最好的选择是食补而非药补，坚持“五味配五脏，五色配五脏”的原则，不应有所偏嗜，以免将原有的阴阳平衡打破。

原料

菠菜150克，海米15克，鸡蛋1个，葱末、盐、香油各适量。

做法

1. 菠菜择洗干净，焯水，切段；海米洗净，泡软；鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 汤锅置火上，倒入适量清水烧开，淋入鸡蛋液搅成蛋花，下入海米和菠菜，加盐、葱末、香油调味即可。



Tips

菠菜焯水时可适量加些植物油，这样可以保持翠绿的颜色，避免菠菜变黑。



黄花菜鸡丝汤

补养气血保肝脏

女性养生的重点在于养肝，女子以血为本，肝主藏血而调节血运，因此对于女性来说，养肝就是养命。

养护肝脏，首先要将烈酒、方便面、火腿肠、香肠、腊肉、巧克力、皮蛋、味精等拉进黑名单。日常饮食可以适量多吃一些补益肝脏的食物，比如动物肝脏、动物血、草鱼、带鱼、黄鱼、银鱼、虾、蛋黄、黄豆、枸杞子、韭菜、荠菜、菠菜、海带、香菇等。

黄花菜，性平味甘，入肝、脾、肾经，是疏肝理气、清热祛湿、养血补虚的佳蔬；木耳具有补血益气、润肺镇静、凉血止血的功效；香菇可扶正补虚、健脾开胃、祛风透疹、化痰理气。

将黄花菜、香菇、木耳与鸡丝一起煮汤，不仅可以起到疏肝理气、养肝补血的作用，还可以调和五脏、平衡阴阳，使体质不致发生偏颇。此汤还是一款舒缓紧张压力的汤，尤其适合因压力过大出现焦虑、紧张、烦躁等不良情绪的女性食用。

黄花菜鸡丝汤

忌 皮肤瘙痒、哮喘者应忌食。

医生在线 养肝需要管理好自己的情绪

肝属于五行中的木，发怒时肝火过盛，火大了木自然不保，因此愤怒会损伤肝脏。此外，肺属于五行中的金，火太旺可以熔化金属，因此发怒会引起目赤、口苦、干咳、胸胁疼痛等“肝火犯肺”的症状。

原料

鸡肉150克，黄花菜50克，干香菇3朵，干木耳30克，葱白1根，盐、花椒粉、料酒各适量。

做法

1. 将黄花菜、干木耳、干香菇用清水浸软，洗净。
2. 香菇切成丝；鸡肉洗净，切丝，用花椒粉、料酒拌匀；葱白洗净，切成葱花。
3. 把黄花菜、香菇丝、木耳放入开水锅内，小火煲沸几分钟，再放入鸡丝、盐煲至熟，放入葱花即可。

Tips

在清洗香菇的水中加少许盐，有助于洗净香菇上残留的泥沙。

五豆糙米粥

滋养五脏更均衡

元代名医陈直在《寿京养老书》中指出："水陆之物为饮食不尽千百种，其五色五味冷热补泻之时，亦皆禀于阴阳五行。人若能知其食性，调而用之，则倍胜于药也。"很明确地告诉我们，世间美食虽然万万千，但色、味、性都根源于阴阳五行，根据阴阳五行的原则合理搭配食物，补益身体的作用远远胜过药物调理。

五行食物，根据阴阳五行原理，遵循"五味配五脏，五色配五脏"的原则，可以使平和体质者体内阴阳平和，远离发生偏颇的危险。常见的五行食物有五行菜、五行粥、五行汤、五豆粥、五豆汤等，比如将胡萝卜、黄花菜、青椒、木耳与银耳搭配炒成一道菜，就是非常有代表性的五行菜。

五豆糙米粥，即根据五行原理，将各种豆类合理搭配组合，使其各自的功效组合起来发挥更大的养生作用，帮助平和体质者维持体内的阴阳平衡。此外，此粥还是疗效显著的天然抗过敏药物，能有效改善打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、皮肤瘙痒等过敏症状。

五豆糙米粥

忌 肾功能不全、痛风者应忌食。

医生在线 一日三餐的阴阳调和

平和体质者的早餐应注重补阳，宜吃一些营养丰富的黑白色食物，比如牛奶、鸡肉、芝麻酱、稠粥等；午餐应注重阴阳平衡，坚持荤素搭配，多吃一些颜色各异的新鲜果蔬；晚餐宜养阴，适合吃一些清淡、易消化的食物。

原料

糙米100克，黑豆、赤豆、黄豆、白豆、绿豆各50克。

做法

1. 糙米淘洗干净，用清水浸泡2小时；将5种豆类分别淘洗干净，用清水浸泡3小时左右。
2. 锅中加入清水，放入糙米与5种豆类，煮沸后，再改用小火煮，待米、豆都呈"开花"状即可。

Tips

米和豆淘洗干净再浸泡，泡好后可以直接连同泡米和泡豆的水一起下锅，能更好地保存米和豆中的营养。





银耳藕粉羹

甜甜的长寿圣品

即使拥有最健康的平和体质，很多女性还是会因为工作、生活压力太大出现这样那样的问题，其中最令人烦恼的是上火、失眠、肠胃功能紊乱、容易生病。想要保持健康，你需要给自己的身体来一碗滋补良药。

银耳，性平味甘，入肺、胃、肾经，具有滋阴润肺、养胃生津、补气和血、补脑提神、强精补肾、美容嫩肤、延年益寿等功效，能够提高肝脏解毒能力，保护肝脏功能，还能增强人体免疫力。对于爱美的女性来说，银耳富含的天然特性胶质可以有效祛除脸部黄褐斑、雀斑，减少脂肪的吸收，是美容瘦身的滋补圣品。

藕粉经过加工，食疗作用与生藕大不相同，具有益胃、健脾、养血、消化、止泻的功效，更适合女性、儿童、老人、体质虚弱者滋补身体。

银耳与藕粉一同煮羹，可以起到健脾养胃、补肾益肺、生津补水、安神纳气、美容养颜、抗病防癌等功效，尤其适合睡眠欠佳、免疫力低下、容易上火的女性食用。

银耳藕粉羹

忌 糖尿病患者应慎食。

医生在线

多吃菌菇类食物可提高免疫力

香菇、口蘑、平菇、木耳、银耳、草菇、松茸、鸡枞、金针菇、猴头菇等菌菇类食物含有丰富的维生素、矿物质以及多糖类、黄酮类物质，这些营养物质可以有效提升免疫力，因此菌菇类食物是日常饮食不可或缺的一类食材。

原料

银耳25克，藕粉10克，冰糖适量。

做法

1. 银耳泡发，去蒂，撕成小块。
2. 将银耳与冰糖一起入锅，加适量清水炖烂成汤汁。
3. 在汤汁冲入藕粉即可。

Tips

体质偏寒、容易失眠的女性还可以加10克红枣一起熬煮，滋养效果更佳。



哈密瓜黄瓜荸荠汁

促进新陈代谢

水是营养之首，也是百药之王，及时、充足地为身体补充水分更是保持体质平衡的重要方法。正常情况下，平和体质者每天需要补充2000～2200毫升的水分，其中靠白开水补充的水分宜为1000～1200毫升。春、夏、秋三季气温较高，可以适量增加新鲜蔬菜和水果的摄入量，帮助人体补充维生素、矿物质和水分。

哈密瓜被誉为“瓜中之王”，维生素含量比西瓜、苹果、杏等水果高出数倍，这些营养成分有利于内脏的新陈代谢，帮助人体维持正常的内分泌。中医认为哈密瓜具有疗饥、利便、益气、清肺热、止咳的功效，可以改善肾病、胃病、咳嗽痰喘、贫血和便秘患者的不适。

将哈密瓜与黄瓜、荸荠一同榨汁，可以得到一杯满满的“维生素”，有助于促进机体的新陈代谢，起到利尿通便、化湿祛痰、消食除胀的作用，酷夏饮用更能驱散暑热、预防中暑。

哈密瓜黄瓜荸荠汁

忌 脾胃虚寒、四肢不温、血瘀、糖尿病患者应少食。

原料

哈密瓜200克，黄瓜、荸荠各100克，蜂蜜适量。

Tips

哈密瓜含有丰富的抗氧化剂，能够有效增强细胞防晒的能力，减少皮肤黑色素的形成，夏日多喝此汁可以有效防止身体晒伤和晒黑。

医生在线 饮水的学问

饮水不宜过快、过猛，一次性饮水以200毫升为宜；运动后不要立即喝水，等心跳趋于正常后再少量多次地喝水；餐前1小时喝水最好，就餐时不宜多喝水，餐后不宜立刻喝水；纯净水不宜长期作为饮用水，以免导致体内矿物质缺乏。

做法

1. 哈密瓜去皮、籽，切成小块；黄瓜洗净，切成小块；荸荠洗净，去皮，切成小块。
2. 将哈密瓜、黄瓜、荸荠放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入适量蜂蜜即可。

肉桂姜汤

小调料也能治阳虚

《黄帝内经·素问·生气通天论》中指出："阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。"如果我们身体里的阳气不足，那么体质就会发生偏颇，形成阳虚体质，出现手脚冰凉、怕冷、容易感冒、贪睡、头发稀疏等一系列的身体不适。

阳虚体质的女性应远离生冷、黏腻、苦寒的食物，温热食物和甘缓食物才是阳虚体质最需要的食物，比如牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、鹌鹑肉、韭菜、芥菜、姜、洋葱、胡萝卜、荔枝、桂圆、核桃、黑豆等。它们可以将温暖、和煦的阳光"种进"缺乏阳气的身体，让身体恢复生机和活力。

肉桂，性大热味辛甘，入心、肝、脾经，具有补火助阳、引火归源、散寒止痛、活血通经等功效；姜，性微温味辛，入肺、心、胃、脾经，可通阳气、暖脏腑、发汗止呕、祛风散寒、祛痰解毒。

由此可见，肉桂和姜虽然只是厨房里不起眼的调料，却有着十分显著的温补阳气的作用。两者一起煮汤，能有效驱除体表寒气、温暖脏腑，改善阳虚体质。

肉桂姜汤

忌 体质燥热、出血性疾病患者应忌食。



医生在线 运动增补阳气

阳虚体质者需要常年坚持运动锻炼，跑步也好，爬山也好，跳舞也好，这些运动都有助于补充阳气，使得身体阴阳平衡。运动的地点最好选在户外，时间最好是白天，这是因为阳光对于改善阳虚体质也有着重要的作用，时不时来点日光浴是帮助身体增补阳气的好机会。

原料

肉桂5克，老姜1块（约15克），蜂蜜适量。

做法

1. 肉桂洗净；老姜洗净，切片。
2. 将肉桂和老姜一起放入焖烧杯中，加适量开水，焖20分钟，饮用时调入蜂蜜即可。

Tips

没有焖烧杯的话，也可以将原料放入炖盅内，加适量清水，隔水炖20分钟。

黄芪牛肉蔬菜汤

拯救气虚体质

中医认为气是维持人体生命活动的最基本物质：“人之生死，全赖乎气。气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则死。”气虚体质的女性，会出现呼吸短促、四肢乏力、不喜欢运动、易感冒、健忘、经常头晕眼花等症状。

补气，根本在于健脾益气，通过食用具有健脾益气功效的食物养护好自己的脾胃是改善气虚体质导致的各种症状的有效方法，白扁豆、红薯、薏苡仁、芡实、花生都是健脾益气的佼佼者。此外，还可以选择一些性平偏温的食物来滋养身体，比如莲子、山药、红枣、板栗、大米、糯米、菌类、蜂蜜、红茶、牛肉、母鸡、鹌鹑、鲈鱼、鲫鱼、黄鱼等，它们有助气虚体质者恢复健康体质。

在众多的中草药中，黄芪为“补气之最”，具有补气固表、排毒生肌、止汗利水的功效，中医用它来治疗气虚乏力、自汗咳喘、中气下陷、食少表虚等症状。

将黄芪与牛肉、番茄、土豆、西蓝花一起煮汤，可以更好地健脾益气，有助于改善气虚带来的四肢乏力、便秘、头晕眼花、呼吸短促等不适。

黄芪牛肉蔬菜汤

忌 风热咳嗽、感冒患者应忌食。

医生在线

气虚了，宜缓补

气虚体质者宜缓补，春夏季节应先食用补元气、养肺肾的食物，给食用大补的食物先打下个好基础，到了秋冬季节再用黄芪、人参、党参、乌鸡、羊肉、牛肉等制成药膳滋养身体，比如黄芪蒸鸡、山药羊肉汤、人参莲子汤。

原料

牛肉500克，黄芪25克，番茄2个，西蓝花、土豆各1个，盐适量。

Tips

将番茄划上十字，放入开水中煮1~2分钟，捞出后可以轻松剥去番茄皮。

做法

1. 牛肉洗净，切大块，放入沸水中焯烫；土豆、番茄洗净，去皮，切块；西蓝花切小朵，洗净备用；黄芪洗净。
2. 将牛肉块放锅中，加适量清水、黄芪煮1小时，再加入土豆块，用大火煮开后转用小火续煮20分钟，加番茄块再煮10分钟，加盐调味即可。





当归三七乌鸡汤

血瘀扫光光

身体里有血液运行不畅的潜在倾向或者瘀血内阻的病理基础，就会出现以血瘀表现为主的一系列外在特征，这种体质状态就是血瘀体质。血瘀体质的女性，脸色晦暗、没有光泽，容易长斑，嘴唇发暗，舌头呈暗红色或者偏紫，经常痛经甚至闭经，经血中有凝块。

想要改善血瘀体质，平时可以多吃点具有行气活血功效的食物，比如山楂、黑豆、木耳、茄子、油菜、玫瑰等，也可以选择益母草、丹参、当归、三七等中药制成药膳食用。

另外，由于“寒则气滞”“寒则血凝”，所以血瘀体质的女性还需要注意保暖，不穿低腰裤、露脐装，尽量不在寒冷的环境中久待，夏天也不能一味贪凉，空调的温度不宜低于25℃。

当归为妇人要药，“其味甘而重，故专能补血，其气轻而辛，故又能行血，补中有动，行中有补，诚血中之气药，亦血中之圣药也”，具有补血、活血、调经、止痛、润肠的功效，对于月经不调、痛经闭经、血虚、肠燥、便秘等症状有很好的疗效。

三七，性温味甘微苦，入肝、胃经，有散瘀止血、消肿定痛的功效，《本草纲目拾遗》将其与人参并称，认为两者是中药中最珍贵的。

当归三七乌鸡汤，具有补血活血、止血散瘀、补虚劳、宽中益气等功效，血瘀体质的女性食用可明显改善痛经、面色无华等症状。

当归三七乌鸡汤

忌 阴虚火旺者、感冒者、孕妇应忌食。

原料

乌鸡1只，当归15克，三七5克，生姜1块。

做法

1. 乌鸡收拾干净；当归、三七、生姜分别洗净。
2. 将所有原料装进砂锅，大火煮开，再小火煮1小时左右，至鸡肉烂熟即可。

Tips

可以在鸡肉炖好后加少许食盐调味，但不能早放、多放，以免破坏汤的口感和营养。

医生在线

葡萄酒改善血瘀带来的面部烦恼

《本草新编》中记载：“（酒）少饮有节，养脾扶肝，驻颜色，荣肌肤，通血脉。”血瘀体质的女性每天晚餐喝50～80毫升葡萄酒，不仅可以通利血脉，还能够改善面部肌肤问题。

海蜇冬瓜瘦肉汤

改善痰湿的小偏方

身体里的水液内滞导致了痰和湿凝聚在一起，由此形成的黏滞重浊体质状态就是痰湿体质。这种体质的特点如下：身体肥胖，肚子大；鼻子和额头油油的；经常感到胸闷、喘不过气来；上眼睑肿，易出现眼袋；痰多，嘴巴发黏，起床后尤其明显，有时嘴里回甜；易出汗，腋窝有异味，背部黏腻；脸色发黄；舌头胖大，舌苔白腻；大便溏烂或者黏腻、不成形。

痰湿是如何形成的？脾、肺、肾功能出现失调，导致体内的水液停滞不化，进而导致痰和湿凝聚在一起，形成痰湿。因此，痰湿体质的女性应坚持健脾燥湿、降浊化痰的饮食调理原则，同时兼顾宣肺、益肾、通利三焦，多吃白扁豆、白果、白萝卜、胡萝卜、海带、紫菜、冬瓜、鲈鱼、鲤鱼、海蜇、薏米、茯苓等食物，尽量少吃肥腻、甘厚、滋补的食物，比如肥肉、巧克力、可乐、甜饮料、糖果、点心等。

海蜇是来自海洋的食物，具有化痰散结、除湿利水、清热润肠等功效；胡萝卜具有化痰利湿、健脾养胃、消肿散瘀、解毒止痛等功效；冬瓜则能够利湿祛风、消肿止渴、解暑清热。将它们一起煮汤，可以有效祛除痰湿，调理失调脏腑，增进血液循环。

海蜇冬瓜瘦肉汤

忌 脾胃虚寒者应少食。

原料

海蜇75克，胡萝卜100克，冬瓜、猪瘦肉各200克，姜片、盐各适量。

Tips

胡萝卜不能用刀削皮，以免损失大量营养素，清洗时用钢丝球将表皮杂质轻轻擦去即可。

医生在线 痰湿体质不宜过量吃水果

水果大多属于寒凉类食物，并且含糖量较高，比如西瓜、梨、柿子、柚子、枇杷、香蕉、猕猴桃等。它们会加重体内的痰湿，因此痰湿体质者不宜过量吃水果。

做法

1. 海蜇洗净，用盐腌渍一下，去水；冬瓜洗净，削皮，去籽，切成块。
2. 胡萝卜洗净，切块；猪瘦肉洗净，切块。
3. 锅中加入适量清水，用大火煮开，下入海蜇、冬瓜、胡萝卜、猪瘦肉、姜片，煮开后用小火煮1小时，加入适量盐调味即成。





绿豆莲藕汤

摆脱湿热的天然良药

湿热体质是以湿热内蕴为主要特征的体质状态。这种体质的女性脸上、额头和头发容易泛油光，经常长青春痘，经常感到口干却不想喝水，舌苔黄腻，舌头的颜色偏红，白带量多、色黄，常常感觉困倦乏力。

熬夜、吸烟、喝酒是形成湿热体质的三大诱因，想要打败湿热，必须调整好自己的作息时间，坚持睡好子午觉，并积极戒烟戒酒。此外，湿热体质的女性还应避免在潮湿的环境中待太久，保持室内通风良好，多吃清淡祛湿、补养脾胃、利水的食物，比如绿豆、葫芦、丝瓜、苦瓜、黄瓜、莲藕、橄榄、藿香、西瓜、红豆等。

绿豆是湿热体质者的天然良药，具有清热解毒、健胃止渴、利尿消暑等功效。将绿豆与莲藕一起煮汤，是湿热体质者夏季养生的最佳饮品之一，可以清热解毒、消暑解渴、化痰止咳、调和五脏。

绿豆莲藕汤

贴心提醒 寒凉体质者应少食。

医生在线 **管住嘴巴，远离生湿生热的食物**

辛辣、肥厚、甘腻、大补的食物皆能生湿生热，对于湿热体质者来说是美味的“毒药”，它们的典型代表有猪肉、羊肉、狗肉、动物内脏、海参、甲鱼、燕窝、奶油、辣椒、葱、姜、蒜，日常饮食中必须避开它们。

原料

鲜藕200克，绿豆50克，姜片、肉汤、盐各适量。

做法

1. 绿豆洗净，浸泡2小时；鲜藕去皮、洗净，切片。
2. 在锅中加入肉汤，烧开后加入藕片、绿豆、姜片，用中火烧至原料熟烂，加入适量盐调味即可。

Tips 将藕切开，横切面有11个孔、藕丝较少，口感发涩的是粉藕，更适合用来煲汤。

甜菊橘羹

告别气郁不做林黛玉

顾名思义，气郁体质是因长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。《红楼梦》中塑造的林黛玉就是气郁体质的最佳代言人。气郁不仅会影响整个人的精神状态，还会带来诸多生理不适，比如乳房胀痛、月经不调、睡眠质量差、胸胁部胀满或者走窜疼痛、食欲不振等。

气郁体质者，应坚持疏肝行气、调理脾胃的原则，多吃小茴香、香菜、陈皮、薄荷、玫瑰、山楂、橘子、金橘、佛手、黄花菜等疏肝、理气、解郁的食物，忌食刺激性食物，比如浓茶、咖啡以及辛辣食物。

橘子全身都是宝，皮、肉、籽、络皆可入药。橘肉具有开胃理气、止渴润肺的功效，橘皮可以理气燥湿、化痰止咳、健脾和胃。将橘皮、橘肉一同煮成甜羹，能够理气解郁、调理脾胃，缓解气郁体质者出现的食欲不振、消化不良、腹部胀满等不适。

甜菊橘羹

忌 阴虚、燥咳者应慎食。

医生在线 气郁体质不等于抑郁症

抑郁症属于心理疾病，偏于精神层面，而气郁体质则属于身体层面，是一种气血的状态。另外，抑郁症是一种明确的疾病，而气郁体质并不是一种疾病，只是一种不健康的体质状态。因此，不应将抑郁症与气郁体质混为一谈。

原料

橘子600克，甜菊2克，麦芽糖20克。

做法

1. 橘子洗净，剥下橘皮，浸泡去苦涩味，放入沸水中煮10分钟，切丝；橘肉去籽后用果汁机打碎备用。
2. 将泡橘皮的水放入锅中煮沸，加入甜菊继续煮至水剩一半量，捞出甜菊，加入麦芽糖拌煮至溶化。
3. 加入橘皮丝、橘肉碎，用小火继续煮至汁液变为浓稠状，放凉后食用。

Tips

将煮好的甜菊橘羹装入无水无油的密封容器中，放入冰箱冷藏，可以保质7天。





阴虚不用愁
来碗薏米百合山药粥

中医理论中有个专业术语叫作“阴液”，指的是脏腑的阴精，也可以泛指身体里所有有营养的液体，血液、精液、唾液、汗液都属于阴液。如果身体里的阴液出现亏虚，就会出现阴虚内热等症状，形成阴虚体质，主要表现为手脚心容易发热出汗、大便干燥、口干舌燥、喉咙发干、面色偏红、眼睛干涩、脾气暴躁、睡眠质量差。

阴虚体质的女性应坚持清热滋阴、养心滋肾、健脾养血的饮食原则，常吃鲫鱼、海参、鸭肉、梨、桑葚、甘蔗、百合、杏仁、银耳、木耳、薏米等滋阴食材，少吃乌鸡、羊肉、狗肉、虾、带鱼、韭菜、南瓜等温性食物，忌食辣椒、花椒、胡椒、肉桂等热性食物。

百合，性平味甘，入心、肺经，具有养阴消热、润肺止咳、清心安神等功效，中医常用其治疗邪热腹胀、心热心痛、肺燥咳嗽、失眠等症。百合分鲜品和干品，鲜品滋阴效果更强，因此更适合阴虚体质者食用。

薏米百合山药粥，具有清热、润肺、健脾、和胃的功效，能有效改善大便干燥、睡眠质量低下等不适，是内火旺盛的阴虚体质者的食疗佳品。

薏米百合山药粥

忌 风寒感冒者、孕妇应忌食。

医生在线 柔缓运动更适合阴虚体质者

阴虚体质者适合柔缓、中小强度、间断性的运动，比如传统的太极拳、八段锦、气功。它们都是静神动形的健身术，对阴虚体质的保健作用更强。

原料

鲜百合10克，山药15克，薏米20克，红枣10颗。

做法

1. 将鲜百合、山药、薏米洗净，红枣去核，洗净。
2. 锅中加适量清水，煮沸后将上述原料放入锅中，大火煮沸后改小火继续熬煮成粥即可。

Tips

此粥还可以辅助治疗肺炎，改善食欲不振、身体虚弱等后期症状，建议每日1剂。

南瓜红枣汁

赶走过敏很轻松

过敏体质是在禀赋遗传的基础上形成的一种特异体质。这种体质在外界因子的作用下生理机能和自我调适力低下，反应强烈。如果没有感冒却一直打喷嚏、流鼻涕、流眼泪，无意抓一下皮肤会出现明显的抓痕，容易患荨麻疹、风疹、风疙瘩等皮肤病，对于一些食物、药物或者油漆、涂料等容易过敏，季节转变、天气变化时会鼻塞、咳喘、皮肤起红疙瘩，那么你很可能属于过敏体质。

中医认为导致过敏的原因在于肺气不足、卫表不固，因此过敏体质者饮食上可以多吃些具有益气固表作用的食物，比如糯米、红枣、山药、南瓜、胡萝卜、蜂蜜、黄芪、人参等，对于虾、蟹、荞麦、蚕豆、浓茶、咖啡、酒等容易造成过敏的食物最好少吃或者不吃。

红枣，性温味甘，入脾、胃经，是益气补血、补脾养胃、养心安神、美容养颜的优质食材，富含的环磷酸腺苷具有抗过敏的作用，可辅助治疗荨麻疹、湿疹、过敏性鼻炎等过敏性疾病。与南瓜一起榨汁饮用，可以起到暖身驱寒、温肾助阳、养血益气的作用，帮助过敏体质者改善体质的偏颇，减轻过敏带来的不适感。

南瓜红枣汁

忌 脚气、黄疸者应慎食。

医生在线 过敏体质者锻炼身体的注意事项

过敏体质者应避免在春天和换季的时候长时间进行野外锻炼，花草树木茂盛的地方最好远离，出门锻炼的时候戴上口罩、眼镜，关注天气变化、空气湿度、污染指数，空气质量差时应改为室内活动。

原料

南瓜200克，红枣50克。

做法

1. 南瓜去皮、籽，蒸熟，切成小块；红枣洗净，去核。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

Tips

南瓜去皮不要去得太厚，以免损失大量胡萝卜素及其他维生素，将较硬的表皮削去即可。



3 Chapter

职场打拼，
汤羹粥汁保健康

职场打拼是现代女性的必修课，
身体是工作的本钱，工作却给身体带来职业病。
汤羹粥汁，不仅给胃和心灵带来慰藉，
还能抚平职场带来的伤痛，
让女人拥有更加健康的体魄，
打造更加辉煌灿烂的职场生涯！

蓝莓银耳甜汤

让眼睛远离不适

现代办公离不开电脑，随着手机办公的兴起，作为最容易被电脑侵害的器官，眼睛正在经历一场前所未有的灾难：疲劳、重影、干涩、视物模糊、视力下降……如果不采取行动拯救“心灵之窗”，后果将不堪设想。

蓝莓是近些年出现的新奇水果，不仅味道醇美，还具有很高的营养价值，其中花青素的含量十分丰富。研究表明，蓝莓中花青素成分高达十多种。花青素是目前人类发现的最有效的抗氧化生物活性剂，具有活化视网膜的功效，可以强化视力、防止眼球疲劳。

蓝莓银耳甜汤，将甘美的蓝莓与清润的银耳组合在一起，可以改善眼睛疲劳、视物模糊、眼干怕光、视力减退等多种眼部不适，并且起到美容润肤、提高机体免疫力的功效。

蓝莓银耳甜汤

忌 腹泻者应慎食。

医生在线 如何减小电脑对眼睛的伤害

工作、学习时应保证环境光柔和，尽量避免在刺眼的强光中长时间用眼；每隔2~3小时离开电脑休息10~15分钟，闭眼、观看绿植或者凝视远处，给眼睛放个短假；每天中午和晚上各做1次眼保健操或者轻轻按压眼睛周围的皮肤，可起到促进血液循环、让眼睛充分放松休息的作用。

原料

鲜蓝莓100克，干银耳10克，冰糖适量。

做法

1. 银耳用清水泡发，去蒂，洗净，撕成小朵；鲜蓝莓洗净，沥干水分。
2. 汤锅置火上，放入银耳和适量清水，大火烧开后转小火煮至汤汁黏稠，加冰糖煮至化开，下入蓝莓搅拌均匀，离火，放凉，送入冰箱冷藏后即可食用。

Tips

做好的甜汤应装进密闭的容器中，以防汤中混入冰箱中食材的气味，影响甜汤的口味。





银耳红枣粥

“屏幕脸”有救了

对于现代都市丽人来说，最亲密的伙伴已经不再是身边的亲人和朋友，取而代之的是电脑和手机，每天和它们待在一起的时间远远超过了亲朋好友。

每天面对着大屏幕、小屏幕，于是跟它们越来越像，自己也长出了“屏幕脸”：表情淡漠、面色苍白、斑点与皱纹横生。这样可怕的事情发生在天生爱美的女性身上，实在是让人欲哭无泪，是时候跟“屏幕脸”说“bye bye”了。

银耳富含多种氨基酸、维生素、矿物质以及胶质，不仅具有显著的滋补功效，还能够降低电脑、手机对皮肤的辐射危害，增强机体免疫力，改善因长时间使用电脑造成的皮肤粗糙、干燥、长斑等问题。

将银耳与“天然维生素丸”红枣一起煮粥，可以起到补血益气、养胃生津、补脑安神、滋阴润肺等功效，帮助出现“屏幕脸”的女性改善皮肤干燥、面色无华、心情不佳等问题。

银耳红枣粥

忌 风寒咳嗽、湿热生痰者应慎食。

医生在线 如何避免长出“屏幕脸”

科学使用电脑才能让自己远离“屏幕脸”：不要将电脑屏幕调得过于明亮；使用电脑时不要靠得太近，屏幕离人体的距离不宜少于20厘米，最好保持50厘米以上的距离；笔记本电脑比台式电脑释放出的辐射要少得多，建议多使用笔记本电脑；经常使用电脑应及时用热水洗脸，避免脸上附着的颗粒物继续吸附电磁辐射。

原料

大米100克，水发银耳50克，红枣15克，白糖10克。

做法

1. 水发银耳、大米洗净；红枣洗净，去核。
2. 锅中加适量清水，将大米、红枣放入，大火烧沸后转小火熬煮至8成熟，加入银耳、白糖稍煮即可。

Tips

煮汤煲粥时，用手将红枣掰开后再熬煮，可以使其食疗效果更佳。

绿豆海带豆浆

抵御辐射伤害

办公室上班族每天都会接触电脑，在X光室、CT室工作的上班族还会接触一些电离辐射。辐射对人体健康的影响是巨大的，经常接触辐射可诱发心血管疾病、视力问题、生殖系统疾病甚至癌症。

在工作和生活越来越电器化的今天，居家生活和工作都逃不开辐射的威胁，电脑、手机、电吹风机、微波炉、电磁炉、照明灯、液晶电视等每天都在释放辐射，危害着我们的身体。

海带富含钙、铁、碘、胡萝卜素、褐藻胶、海带多糖等营养物质。医学研究发现，海带多糖是一种重要的生物活性成分，具有抗辐射和提高身体免疫力的作用；绿豆含有单宁、香豆素、生物碱等生物活性物质，能帮助排泄体内毒物，可有效抵抗包括辐射污染在内的各种污染。

绿豆海带豆浆，集合了对抗辐射的两种优秀食材，可以帮助天天跟电脑打交道的上班族减小辐射对身体的危害，并将身体里的毒素尽快排出。

绿豆海带豆浆

忌 甲亢、便溏腹泻者应慎食。

医生在线 多吃新鲜蔬果对抗辐射

新鲜的蔬菜和水果中含有丰富的维生素和生物活性物质，比如维生素C、番茄红素、花青素等。这些营养物质有利于调节人体电磁场紊乱状态，增强身体抵抗电磁辐射污染的能力。

原料

绿豆60克，水发海带30克。

做法

1. 绿豆浸泡4～6小时，洗净；海带洗净，切碎。
2. 将绿豆、海带放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。



Tips

吃过海带后不宜马上食用味道酸涩的水果，以免影响人体对海带中铁元素的吸收。



枸杞子豆浆

预防近视so-easy

电脑族大多存在用眼不科学的问题。长时间用眼导致眼睛负担加重、晶状体失去弹性，屏幕调得过亮导致晶状体受到刺激进而诱发痉挛，贪玩电脑和手机造成眼部疲劳。这些不良习惯都会增加眼睛近视的概率。

预防近视，不仅需要养成良好的用眼习惯，还需要经常食用可以保护眼睛的食物，比如动物肝脏、黄鳝、玉米、胡萝卜、茄子、紫甘蓝、猕猴桃、木瓜、蓝莓、枸杞子等。

枸杞子又称明目子，具有滋补肝肾、益精明目的功效。现代营养学研究表明，枸杞子中含有14种氨基酸，胡萝卜素、玉米黄素、B族维生素、维生素C、钙、铁等健康眼睛的营养物质含量都很高。此外，枸杞子还是天然食物中玉米黄素含量最丰富的食物，可以有效预防视力模糊、视力减退、夜盲症、白内障等眼部疾病。

枸杞子豆浆中含有保护眼睛健康的蛋白质、钙、铁、锌、B族维生素、胡萝卜素、维生素C、玉米黄素等营养物质，经常饮用可以有效预防近视、视物模糊、夜盲症，改善眼睛干涩、畏光、流泪等不适。

枸杞子豆浆

忌 外感实热、脾虚泄泻者应慎服。

医生在线 枸杞子泡茶怎么喝更健康

对于办公室lady来说，用枸杞子泡茶喝是最实用的护眼方法，但不要把枸杞子当作废物倒掉。正确的做法是将枸杞子嚼碎吃进肚里，否则根本吸收不到保护眼睛的胡萝卜素和玉米黄素。

原料

黄豆60克，枸杞子10克。

做法

1. 黄豆用水浸泡10～12小时，洗净；枸杞子温水泡发，洗净。
2. 将枸杞子、黄豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

Tips

枸杞子最好选择宁夏出产的。这是因为宁夏产的枸杞子营养更丰富、功效更显著。

生姜红糖汤

扶正祛寒的养生汤

顺应自然规律是养生的一大要义，空调的出现却打破了身体对炎热的正常感知，夏天躲进空调房就可以避免汗流浃背的尴尬。然而，长时间使用空调，会因违背人体在炎热的环境中流汗的生理规律而产生一种疾病——空调病，具体表现为鼻塞、头昏、打喷嚏、周身乏力、皮肤过敏等不适症状。

对付空调病最好的办法是让身体出汗，这样可以将身体里的热气散发出去，并将瘀积在体内的毒素排出。想要达到出汗的目的，可以通过有氧运动+无氧运动来实现，也可以找生姜、葱、蒜、洋葱、辣椒等发汗食物来刺激汗腺分泌汗液。

生姜具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳等功效，适量吃些生姜可以将体内的寒湿代谢出去，有助于防治空调病；红糖有化瘀生津、散寒活血、暖胃健脾、缓解疼痛的功效，可以将空调带来的寒气驱除出去。

生姜红糖汤是扶正祛寒的发汗佳品，可以改善空调病引起的鼻塞、打喷嚏等不适，对于因吹空调着凉造成的痛经有非常明显的缓解作用。

生姜红糖汤

忌 阴虚内热、实热证者忌食，糖尿病患者慎服。

医生在线 **吹空调应多喝水**

空调房里空气干燥，身体比平时更容易缺水，应适量多喝些温开水或者淡茶水，不要等到口渴了才喝水，更不能喝冰冻饮料、啤酒来补充水分。

原料

生姜3～5片，红糖5克。

做法

锅置火上，放入姜片、红糖，倒入约500毫升的清水，盖上锅盖，大火烧开后转小火煮15～20分钟，挑捡出姜片后饮用即可。

Tips

与市售的生姜红糖冲剂相比，自己煮制的生姜红糖水功效更强，最适合吹空调前后饮用。





蛋蓉鲜鱼羹

预防植物神经紊乱

空调房与室外的温差较大，人体很难适应这种突然的变化。如果经常进出空调房，很可能会导致植物神经系统难以适应这种忽冷忽热的温度变化，进而造成植物神经功能紊乱。

植物神经系统功能紊乱的表现大多为肠胃不适（比如胃胀、呕吐、腹泻）、胸闷心慌、头晕头痛、多汗、失眠、健忘等症状，并且经常伴有焦虑、紧张、抑郁等情绪变化。

大脑皮质神经对植物神经系统有支配和调节的作用。大脑供血不足、脑细胞低氧时，大脑神经的支配和调节能力会有所下降，进而诱发植物神经功能紊乱。由此可见，想要预防植物神经功能紊乱，必须保证大脑供血充足。

三文鱼富含Ω-3脂肪酸，这种营养物质是脑部、视网膜及神经系统必不可少的组成成分，具有增强脑功能、防治老年痴呆的功效。

鸡蛋是最平民的健脑食物，蛋黄中含有丰富的卵磷脂、DHA、维生素A、B族维生素、维生素D、钙、磷、铁等营养物质，这些成分对增进神经系统的功能大有裨益。

将三文鱼与鸡蛋一起做成鲜美的鱼羹食用，可以为大脑提供丰富的营养物质，滋养出强大的脑细胞，有助于预防大脑供血不足，对于防治空调病引起的植物神经紊乱有一定的食疗作用。

蛋蓉鲜鱼羹

忌 胃酸过多、发烧、腹泻者应慎食。

医生在线 长时间吹空调后应按摩身体

空调族应该在吹过空调后及时为自己进行肩颈部以及上背部按摩，睡前还应用热水泡脚，并对足底和足侧进行按摩。

原料

三文鱼肉200克，鸡蛋1个，鸡汤1碗，葱段、姜片、盐、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 三文鱼肉洗净，切成小丁。
2. 葱段、姜片入油锅煸香，倒入鸡汤、鱼肉丁，加盐煮约3分钟，水淀粉勾芡。
3. 将鸡蛋打匀，淋入锅中，用勺子搅拌成蛋蓉，放入香油调味即可。

Tips

适度加热不仅不会破坏三文鱼所含的蛋白质、不饱和脂肪酸，反而更利于蛋白质的消化吸收。相反，流行的生吃则会影响其营养物质的吸收和利用，更增加了感染寄生虫的风险。

藿香薏米粥

给身体上道保险

空调的发明帮助人类摆脱了酷暑的折磨，却也给身体带来了许多伤害，一不留神就会受凉感冒，还会出现食欲不振、消化不良、呕吐、腹泻等不适。想要安安稳稳、健健康康地享受空调带来的凉爽与舒适，我们必须找寻能够帮助身体抵御空调病的食物。

藿香，性温味辛，入脾、胃、肺经，可芳香化浊、和中止呕、发表解暑，富含的挥发油能促进胃液分泌、增强消化力，所含的甲基胡椒酚和茴香脑具有抗菌、升高白细胞的作用，能够预防空调病引发的风寒感冒、肠胃不适。

薏米属于药食两用食材，入脾、胃、肺经，具有健脾祛湿、利水消肿、清热排脓、舒筋除痹的功效，是常用的利水渗湿药，不仅可以改善空调病造成的肠胃不适，还可以使皮肤变得光滑、细腻、白皙。

藿香薏米粥，能够健脾利湿、疏散外寒，将空调带来的寒湿赶出体外，并提高机体免疫力，减少空调病对人体的损伤。

藿香薏米粥

忌 阴虚火旺者应少食。

原料

藿香30克(干品)，薏米40克，大米20克。

做法

1. 将藿香洗净浮尘，放入锅内煎煮取汁；薏米洗净，浸泡2～3小时；大米洗净。
2. 锅内放入大米、薏米、水，煮至粥熟；加入藿香汁，再煮一、二沸即可。

医生在线 如何预防空调引起的感冒

空调的温度不宜太低，夏天开到24～28℃最为适宜；经常给空调房通风换气，保持室内有足够的新鲜空气；进出空调房时应注意随时增减衣物。

Tips

熬煮此粥时，也可以将藿香洗净后装入干净的纱布袋中，与其他原料一起煮成粥，最后取出装有藿香的纱布袋即可。





樱桃南瓜汁

让血液循环更顺畅

从温度较高的室外进入凉爽的空调房，末梢血管不能立刻收缩，很容易造成末梢血液循环不良，导致女性出现腹痛、痛经甚至不孕。对于上了年纪的女性来说，突然进入空调房还会导致体内血液循环变慢，输向大脑的血液受阻变缓，血压忽高忽低，大大增加心血管病的发生，出现头痛、胸闷、胸痛等症状，严重时还会诱发中风。

樱桃，性温味甘酸，入脾、肝经，具有调中益气、健脾和胃、祛风湿等功效，含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C、铁、钙、磷等营养素，能够降低血液黏稠度，促进血液循环，防治缺铁性贫血。

将樱桃与南瓜一起榨汁，不仅能改善血液循环，还可以促进体内毒素排出，提高机体免疫力，预防长时间吹空调带来的风湿病。

樱桃南瓜汁

忌 上火、消化道溃疡、糖尿病患者应少食。

医生在线 改善末梢血液循环不良的按摩方法

经常揉搓手心和脚心可以有效改善末端血管的微循环状况，防治吹空调引发的末梢血液循环不良，按摩时间安排在吹空调前后效果更加明显。

原料

樱桃200克，南瓜150克。

做法

1. 樱桃洗净，去籽；南瓜去皮、籽，蒸熟，切成小块。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

Tips

将樱桃先放入淘米水中浸泡3分钟，冲洗后再放入淡盐水中浸泡3分钟，可以有效减小农药残留、去除有害物质。



红枣花生牛奶汤

慰藉脏腑又减压

在竞争激烈的职场，加班熬夜已经成为常态，超负荷的工作量会让身体比精神先说no。如果加班熬夜不能避免，那么就安然接受并用美食来慰藉受伤的脏腑和心灵吧！

中医认为思伤脾，思虑过度会导致脾气郁结，久而久之会出现食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻等症状，这时候必须健脾养胃。

红枣，入脾、胃经，经常食用可以起到补益脾胃、滋养阴血、养心安神等作用，对于加班导致的思虑过度有一定的改善作用。

花生，入脾、肺经，是补脾、和胃、润肺的优质食材，富含的卵磷脂维生素E和锌能延缓脑功能衰退、增强记忆力，有助提高加班的工作效率。

红枣花生牛奶汤，不仅可以助力脾胃安康，避免加班出现胃肠不适，还可以起到安定情绪、松弛神经、减压的作用，帮助改善加班时的烦躁、焦虑情绪。

红枣花生牛奶汤

忌 龋齿、糖尿病患者应少食。

原料

牛奶250毫升，红枣3颗，花生仁30克，冰糖少许。

Tips

选购牛奶时，可以在指甲上滴一滴牛奶。如果牛奶呈球状停留在指甲上，说明牛奶质量较好。

医生在线　熬夜加班时不宜喝咖啡提神

咖啡因的暂时性提神效果会导致失眠；咖啡的利尿作用会使小便次数增加，打乱原本的工作节奏，降低工作效率；空腹喝咖啡对胃肠黏膜的刺激可能诱发胃病，严重影响睡眠质量和第二天的正常工作。

做法

1. 红枣洗净，去核；花生仁洗净，用清水浸泡3～4小时。
2. 汤锅置火上，放入花生仁、红枣、冰糖和少许清水，小火煮至花生仁熟软，倒入牛奶搅拌均匀即可。





美味水果羹

只长精神不长肉

熬夜加班时，不吃东西会饥肠辘辘、大脑无法正常运转，吃东西又会产生深深的罪恶感，害怕赘肉横生。有没有一种美食，可以做到既为身体补充营养又不会因为热量超标而长胖？答案是肯定的。

新鲜水果是公认的高营养、低热量、低脂肪食材，富含多种维生素、矿物质与膳食纤维，提供的热量却很低，是熬夜加班时补充营养的首选食物。

猕猴桃的维生素C含量非常高，还含有大量的抗氧化物质，能够增强机体免疫力，所含的肌醇则能够稳定情绪，帮助赶走加班带来的抑郁情绪。

草莓被誉为“水果皇后”，富含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有明目养肝、保护视力的作用，丰富的铁元素则能够补血养颜。

美味水果羹由猕猴桃、草莓、菠萝与银耳一起煮成，可以为熬夜加班的上班族提供多种有益身体和大脑的营养物质，为身体补充损耗的津液，并改善深夜工作带来的不良情绪与压力。

美味水果羹

忌 凝血功能障碍者应忌食，经期女性应慎食。

原料

水发银耳80克，草莓150克，猕猴桃2个，菠萝肉100克，蜂蜜少许。

Tips

将银耳装入盛有冷水的容器中，然后放入微波炉中高火加热2分钟，就可以在短时间内将银耳泡发。

医生在线 宵夜不宜大鱼大肉，汤粥更养人

蛋白质和脂肪消化起来没那么容易，因此宵夜不宜吃高蛋白质、高脂肪食物，建议选择以半流质的碳水化合物为主的食物，比如素菜小馄饨、粗粮疙瘩汤、时蔬面片汤、莲子百合粥等。

做法

1. 水发银耳去蒂，洗净；草莓洗净，去蒂，一切两半；猕猴桃洗净，去皮，切块；菠萝肉切块。
2. 汤锅置火上，放入银耳和1000毫升清水，大火烧开后转小火煮40分钟，离火，放凉，加入切好的草莓、猕猴桃和菠萝，加蜂蜜搅拌均匀即可。

红豆百合粥

加班熬夜的定心丸

熬夜加班的坏处很多，对五脏六腑、循环系统皆有损伤，其中对心脏的损伤是最大的。俗话说，熬夜就是熬心血。心脏是很娇嫩的器官，规律的作息才能让它有条不紊地工作，长期熬夜加班会导致心慌、心律不齐等不适，严重时可发生猝死。

中医理论认为，红入心，食用红色食物有益于心脏保健。现代营养学研究表明，红色食物中维生素A、番茄红素、铁等营养物质含量丰富，经常食用可以起到增强心脏活力、预防心脑血管疾病的作用。女性经常吃一些红色食物还能够延缓衰老、防治失眠，改善熬夜带来的未老先衰。具有养心护心功效的红色食物主要有辣椒、番茄、樱桃、草莓、西瓜、山楂、猪心、牛肉、羊肉等。

红豆，性平味甘酸，入心、小肠经，具有行血补血、健脾去湿、利水消肿的功效，对心脏病、肾病皆有一定的食疗效果。

将红豆与滋阴安神的百合一起熬粥食用，不仅可以保护心脏、养心补血、清心益气，还可以安神助眠、清热除烦，让加班熬夜不再那么难熬。

红豆百合粥

忌 小便频数者应少食。

医生在线 养心护心，饮食要做到“三低”

养护心脏要远离“三高”饮食，这是因为高热量、高脂肪、高胆固醇食物是诱发心脑血管疾病的元凶，长期食用对心脏危害极大。低热量、低脂肪、低胆固醇的“三低”饮食有助于保护心脑血管，让女性远离各种“富贵病”。

原料

红豆30克，大米40克，鲜百合25克。

做法

1. 红豆淘净，浸泡3小时；大米淘净；鲜百合洗净，分瓣。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，下入红豆和大米，再次煮沸后转小火煮至米粒熟烂，加百合煮2分钟即可。

Tips

如果使用干百合煮粥，应在转小火时加入百合，不宜太晚加入，以免影响百合的口感。





南瓜牛奶汁

赶跑恼人的失眠

熬夜的人经常会有这样的体验：熬夜时间过长，反而不再犯困，大脑处于清醒又兴奋的状态，等到忙完工作，躺在床上却辗转反侧，怎么也睡不着。

如何改变这种想睡却睡不着的窘境呢？其实很简单，提前吃一些有助促进睡眠的食物就可以安然入梦了，比如牛奶、蜂蜜、小米、燕麦、杏仁、莲子、百合、香蕉等。

牛奶被称为人体的“白色血液”，是最理想的天然食品，富含20多种氨基酸，其中的色氨酸能发挥镇静和助眠的功效。

蜂蜜含有与人体血清浓度相近的多种维生素以及铁、钙、铜、镁等矿物质，睡前饮用一杯淡蜂蜜水，能缓解紧张的神经、促进睡眠。

南瓜牛奶汁，由南瓜、牛奶和蜂蜜制成，助眠效果翻倍，还可以改善眼部疲劳干涩、消除紧张情绪、减轻压力。

南瓜牛奶汁

忌 糖尿病患者应慎食。

医生在线 **B族维生素可以提高睡眠质量**

维生素B_1可以缓解脑部疲劳、舒缓脑神经，维生素B_6具有维持大脑和神经系统正常运转的作用，烟酸能够维持神经系统和脑机能的正常运转，因此补充B族维生素可以提高睡眠质量，富含B族维生素的食物主要有粗粮、坚果、动物肝脏、黄绿色蔬果。

原料

南瓜200克，牛奶100克，蜂蜜少许。

做法

1. 南瓜洗净，去皮，切小块，置锅中蒸熟。
2. 将南瓜、牛奶放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入适量蜂蜜即可。

Tips

饮用后不宜马上就寝，最好在上床前1～2小时饮用；冬天可以隔水加热2分钟后再饮用。

冰糖雪梨汤

快速解酒的醒酒汤

人情社会中，应酬是一门必修课。对于职业女性来说，早已把应酬视为工作的一部分。俗话说无酒不成席，应酬时难免觥筹交错，常常存在饮酒过量的问题，过多地摄入酒精会伤害胃、肝脏和大脑，造成头晕、头痛、反胃、呕吐、心慌、心悸、意志不清等不适，对身体健康危害极大。

如果没有把握好喝酒的度，一不小心喝醉了，有没有什么方法可以补救呢？这时候，需要找寻食物中的甜蜜救星，比如西瓜、柿子、葡萄、柚子、香蕉、雪梨、番茄、蜂蜜等。它们富含的果糖、单宁、酒石酸等物质可以将酒精分解，改善醉酒后出现的头痛、头晕、心悸、呕吐等症状。

雪梨，性凉味甘微酸，入胃、肺经。《本草纲目》中记载雪梨能“润肺凉心，消痰降火，解疮毒、酒毒”。醉酒后吃点雪梨或者喝些梨汁可以促进酒精快速排出。

蜂蜜，性平味甘，入肺、脾、大肠经，蜂蜜富含果糖、葡萄糖、麦芽糖、蔗糖等成分，具有促进酒精分解的作用。醉酒后食用有利于快速醒酒，并缓解饮酒后的头痛、头晕感。

冰糖雪梨汤，选取了能够解酒毒的雪梨和蜂蜜做原料，酒后饮用可以促进酒精的分解和代谢，有利于快速醒酒，秋季饮用还可以起到润肺除燥的功效。

冰糖雪梨汤

忌 乳腺增生、腹泻、糖尿病患者应慎食。

原料

雪梨1个，蜂蜜、冰糖各适量。

Tips

梨皮的止咳效果更好，如果煮冰糖雪梨汤是为了止咳，那么梨皮不宜去掉，以免影响疗效。

医生在线 能够有效预防醉酒的食物

面包、馒头等面食含有丰富的淀粉，能延缓机体对酒精的吸收，酸奶和牛奶在胃里停留时间较长，可起到保护胃黏膜、稀释酒精、延缓酒精吸收的作用，因此饮酒前可以吃些面食、喝些牛奶来预防醉酒。

做法

1. 雪梨洗净，去皮，去核，切成块。
2. 将梨块放入锅内，加适量水和冰糖，煮沸后转小火煮至梨变成暗色，熄火。等梨汤凉至40℃以下，调入蜂蜜即可。





苋菜牛肉羹

消除疲劳状态好

白天上班、晚上嗨玩已经成为都市丽人们的生活常态。夜生活流光溢彩，身体却不一定能吃得消，太过疯狂的夜生活无法给身体带来轻松，反而会让它更加疲劳。疲劳来袭，工作、学习能力会直线下降，生活质量也会随之大打折扣，赶紧来学习如何通过吃对食物消除疲劳、让身体恢复最佳状态吧！

B族维生素、维生素C、肌醇、钙、铁等营养物质都具有抗疲劳的功效。食用富含这些营养素的食物可以有效对抗疲劳，让身体处于良好的运转状态。B族维生素主要来源于各种粗粮、蛋黄、黄绿色蔬果，维生素C广泛存在于新鲜蔬果中，肌醇主要分布于动物肝脏、甘蓝、全麦谷物中，钙和铁主要来源于肉类、牛奶、豆类、坚果。

苋菜含有丰富的维生素C、钙、铁，维生素C可以消除人体内过量的自由基，钙可以缓解肌肉紧张、防止肌肉痉挛，铁则能够通过改善机体组织氧供应间接增强机体抗疲劳的能力；牛肉中B族维生素和铁含量尤为丰富，同样可以帮助人体消除疲劳。

苋菜牛肉羹，具有补血强身、排毒通便、增强免疫力、抗疲劳等功效，尤其适合身体长期处于疲劳乏力状态的女性食用。

苋菜牛肉羹

忌 高血脂、腹泻者应少食。

医生在线 有氧运动是赶走疲劳的好方法

睡觉并不是消除疲劳的最好方法，有时候还会越睡越累。最好的抗疲劳方法是适度有氧运动，比如打乒乓球、跳健身操、练瑜伽、慢跑、快步走等。

原料

苋菜200克，牛肉100克，清汤300克，盐、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 苋菜洗净，切成末；牛肉洗净，切成粒。
2. 清汤入锅煮沸，倒入牛肉粒煮约5分钟，放入苋菜末，继续煮，3分钟后用水淀粉勾芡，加入适量盐、香油调味即可。

Tips

处理牛肉时，切得越细碎越好，这样更利于人体的消化吸收。

山楂粥

护肠胃消积食的清香粥

不论是应酬还是聚会，大吃大喝都是避不开的。大量的鸡鸭鱼肉被端上桌，素菜和粗粮却寥寥无几。长期出席这种饭局，高血压、血脂异常、糖尿病、冠心病、动脉粥样硬化等疾病就有了萌芽的温床。

肥腻甘厚的食物吃多了，最先发出抗议的是消化系统，会出现食欲不振、消化不良、恶心、呕吐等症状，长此以往会导致消化系统一直超负荷运转，进而诱发多种胃肠疾病。

山楂，性温味甘酸，《本草纲目》言其可“化饮食，消肉积”，《日用本草》中也记载“（山楂）化饮食，行结气，健胃宽膈，消血痞气块”，可见山楂具有开胃消食、化滞消积、化瘀行气、降低血脂的作用，对于过量吃肉导致的积食效果尤佳。

如果一时贪吃肉食导致积食，可以给自己煮一碗山楂粥，不仅可以缓解食欲不振，还可以帮助身体排出多余的脂肪和胆固醇，维护心脑血管健康。

山楂粥

忌 习惯性流产者应忌食，孕妇应慎食。

医生在线 **暴饮暴食带来腹泻，吃焦山楂就对了**

将山楂洗净、切片，放入锅中炒至表面焦褐色、内部黄褐色，即为焦山楂。与鲜山楂相比，焦山楂酸味减弱、苦味增强，尤其擅长治疗因胡吃海喝导致的腹泻。

原料

鲜山楂60克，大米100克，白糖适量。

做法

1. 山楂洗净、去籽，放入锅中，加适量清水浸泡5～10分钟；大米洗净备用。
2. 锅置火上，加适量清水煮沸，倒入大米，小火熬煮成粥，调入白糖，继续煮2分钟即可。

Tips

如果处于无法买到鲜山楂的季节，可以用30克山楂干品代替鲜品。



芹菜蜂蜜汁

缓解酒后胃肠不适



酒，喝对了是治病良药，喝错了是夺命毒药。明代医家李时珍在《本草纲目》中形象地指出了酒的双刃剑属性：“少饮则活血行气，壮神御风，消愁遣兴；痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”

过量饮酒，最先受到伤害的仍然是消化系统。医学研究表明，过量饮酒会导致酒精与胃黏膜、十二指肠黏膜长时间接触，造成黏膜上皮细胞坏死脱落，微血管内皮损伤、栓塞，组织缺血缺氧坏死，进而引发酒精性胃病。

芹菜，性凉味甘，入肺、胃、肝经，富含的B族维生素具有分解酒精的功效，有助于缓解酒后肠胃不适、颜面潮红、头痛等症状。此外，芹菜还是天然降压药，可以帮助高血压患者稳定血压，避免酒后血压升高过多。

将芹菜与蜂蜜一同榨汁饮用，可以促进酒精分解，减轻酒精对胃黏膜的刺激，改善因过量饮酒造成的胃痛、反胃、呕吐等不适。

芹菜蜂蜜汁

忌 备孕男性、低血压患者应忌食。

医生在线 如何降低酒精对胃的伤害

不空腹饮酒，饮酒前吃一些面食、牛奶、肥肉，可以有效保护胃黏膜，以免诱发胃出血、胃溃疡；饮酒时不要喝可乐、雪碧等碳酸饮料，以免加快身体吸收酒精的速度；饮酒后应尽量多喝些热汤，也可以多吃些水果或喝些果汁，可以加速酒精的分解代谢。

原料

芹菜150克，蜂蜜少许。

做法

1. 芹菜洗净，切小段。
2. 将芹菜段放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”键，搅打均匀滤过后倒入杯中，加蜂蜜调匀。

Tips

芹菜宜选用西芹，解酒功效更佳；芹菜叶营养价值很高，应一起榨汁饮用。

葛根猪脊骨汤

改善肩颈酸痛

Office-lady已经成为颈椎病的重灾区。虽然办公室工作的活动量不大，但是需要长时间坐在办公桌前完成。很多女性一坐就是几个小时，只有不得不离开座位时才会主动走动一下。长时间久坐不动正是诱发颈椎病的主要原因，这是因为长期不良的姿势会引起肌肉的不平衡，第1颈椎（寰椎）出现异常，久而久之会压迫神经，进而导致颈椎病。不要以为年轻颈椎病就不会找上门，如果平时不注意养护脊椎，颈椎病离年轻的Office-lady只有一步之遥！

葛根，性凉味甘辛，入肺、胃经，具有解肌退热、生津止渴、升阳止泻等功效，常用于治疗项背强痛、表证发热、阴虚消渴、热泻热痢等症。

猪脊骨，性微温味甘，入肾经，具有滋补肾阴、填补精髓的功效，适量食用可以改善腰膝酸软、肾虚耳鸣、贫血等症。

葛根猪脊骨汤具有舒筋活络、益气养阴的功效，可以改善因颈椎病变引起的肩颈酸痛。

葛根猪脊骨汤

忌 心脑血管疾病患者应少食。

医生在线 **爱护颈椎，从为颈部保暖开始**

想要颈椎健康、远离颈椎病，日常生活中必须远离外界的风邪、寒邪，注意为颈椎保暖。秋冬季节不穿低领衣服，天气变冷后用围巾为颈部保暖，夏季不要长时间吹空调，更不能正对着空调吹。

原料

葛根30克，猪脊骨500克，葱段、姜片、盐各适量。

做法

1. 将葛根去皮，切片；猪脊骨洗净，剁成段。
2. 将葛根、猪脊骨及葱段、姜片一起放入锅内，加清水适量，煲至猪脊骨熟透，加入适量盐调味即可。

Tips

猪脊骨中含有大量骨髓，煮汤时柔软多脂的骨髓会释出，喝汤时应将其撇去，以免摄入过多胆固醇。





菠菜香菇魔芋汤

有效防治下肢静脉曲张

下肢静脉曲张是指下肢浅表静脉发生扩张、延长、弯曲成团状的一种血管疾病，晚期可并发慢性溃疡，发病原因与久站久坐关系密切。长时间保持站立的姿势，会使静脉瓣膜承受过度的压力，逐渐松弛后不能紧闭，导致血液倒流，进而形成静脉曲张。经常久坐则会导致下肢静脉的回流不良，加大了瓣膜压力，使其逐渐松弛、关闭不全，同样会造成静脉曲张。

如果从事必须长时间站立或者端坐的工作，应从饮食上积极预防下肢静脉曲张：多吃富含维生素、矿物质以及膳食纤维的新鲜蔬果和粗粮，保持血压稳定，为静脉减少压力；坚持荤素搭配、粗细搭配的饮食原则，不暴饮暴食，少吃零食和垃圾食品，努力将体重控制在标准范围内，以免体重超标使静脉扩张加重。

菠菜、香菇和魔芋都含有丰富的膳食纤维，有助于人体维持血压稳定。富含的多种维生素和矿物质还能促进血液循环，可以减缓静脉受到的压力。此外，魔芋有“胃肠清道夫”“血液净化剂”的美称，经常食用可以降低血压和血脂，预防心脑血管疾病，并助力减肥去脂。

菠菜香菇魔芋汤

忌 消瘦者应少食。

原料

菠菜300克，魔芋、香菇（鲜）各100克，红柿子椒、油豆腐各50克，盐适量。

Tips

生魔芋有毒，烹熟才可食用，且每次不宜过多食用，以不超过200克为宜。如果出现中毒症状，可用醋加姜汁内服来解毒。

医生在线　走路是预防静脉曲张最好的运动

研究表明，走路可以防止血液倒流，能够有效预防静脉曲张，建议久坐久站的女性每天坚持快走30分钟。

做法

1. 菠菜洗净，切段，焯水；香菇洗净，切片；红柿子椒洗净，去籽，切丝；油豆腐切成麻将块。
2. 魔芋洗净，切成麻将块，放进开水焯烫一下，捞出沥干。
3. 锅中加适量清水煮开，放入菠菜、油豆腐、香菇、红柿子椒、魔芋煮熟，最后加入适量盐调味即可。

核桃松仁小米羹

润肠通便防痔疮

痔疮属于慢性疾病，是人体直肠末端黏膜下和肛管皮肤下静脉丛发生扩张和屈曲所形成的柔软静脉团，多源于久坐、久站、饮食缺乏膳食纤维，办公室白领、商超导购、教师、理发师是痔疮的高发人群。

预防痔疮，需要在生活习惯和饮食上多加注意：养成定时排便的习惯；避免久坐、久站，经常变换姿势；积极运动锻炼，可以促进胃肠蠕动，改善盆腔充血，防止大便秘结；多吃蔬菜、水果、豆类、粗粮等富含膳食纤维的食物，少吃辛辣刺激性的食物，比如辣椒、芥末、生姜及酒精饮品等。

核桃，性平味甘，入肺、肾、大肠经，含有丰富的油脂，是润肠通便、补肾固精、温肺定喘的优质食材，对于大便燥结有良好的辅助治疗效果；松仁，性温味甘，入肝、肺、大肠经，具有润燥滑肠、滋阴养液、补益气血等功效，尤其适合体质虚弱导致的大便不畅者食用。

核桃松仁小米羹中含有丰富的油脂，可以起到润肠通便的作用，可以有效预防便秘和痔疮。由于所选食材皆有滋补功效，因此经常食用还能增强体质、健脑益寿。

核桃松仁小米羹

忌 腹泻者应忌食，阴虚、痰湿者应少食。

原料

核桃仁30克，松仁10克，小米50克，高汤、冰糖各适量。

Tips

食用核桃时不要去掉核桃仁上褐色的薄皮，这层薄皮具有软化血管、抗癌的药用价值。

医生在线 睡前按摩可以预防痔疮

睡前用手自我按摩位于尾骨尖的长强穴，每次约5分钟，可以疏通经络，改善肛门血液循环，对于痔疮的预防有一定作用。

做法

1. 将核桃仁、松仁洗净，过油炸熟。
2. 取适量高汤，加入小米、冰糖，小火煮至熟，撒上核桃仁、松仁即可。





苦瓜蜂蜜姜汁

缓解肌肉疲劳

长时间站立或者端坐，肌肉保持同一姿势的时间过长，会出现无力、酸胀、发痛等疲劳症状，改变姿势时用力不当还会造成肌肉拉伤。

消除肌肉疲劳，可以通过降低血液酸度来实现。久坐久站的女性平时可以多吃一些新鲜的果蔬、豆制品。喝些富含钙质的饮品，如牛奶这些食物都含有丰富的维生素和矿物质，可以使血液酸度降低，达到消除肌肉疲劳的目的。

苦瓜，性寒味苦，入心、肝经，含有胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、磷、铁、膳食纤维等营养物质，不仅可以降低血糖、提高机体免疫力，还具有缓解肌肉疲劳的功效。

苦瓜蜂蜜姜汁中满满都是抗疲劳营养素，比如维生素B_1、维生素B_2、维生素B_{12}、维生素C、钙、铁等，经常饮用还可以起到补充体力的作用。

苦瓜蜂蜜姜汁

忌 孕妇应慎食，脾胃虚寒者应少食。

医生在线 热敷是消除肌肉疲劳的最快方法

对出现疲劳的局部肌肉进行热敷，可以促进血液循环，缓解肌肉酸痛症状，是消除肌肉疲劳的最快方法。此外，晚上泡个温水澡也有利久坐久站的女性缓解肌肉疲劳。

原料

苦瓜100克，姜5克，蜂蜜少许。

做法

1. 苦瓜洗净，去籽，切小块；姜洗净，切碎。
2. 将苦瓜和姜放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，加蜂蜜调匀即可。

Tips

此汁不宜空腹饮用，饭后30分钟饮用效果最佳。

土豆玉米口蘑汤

出门在外的守护汤

出差是众所周知的体力活，旅行虽然看起来浪漫却摆脱不了越玩越累的残酷现实。出门在外、舟车劳顿，最容易出问题的是消化系统，消化不良、腹胀、腹泻是每个离家在外的人挥之不去的噩梦。

民以食为天，保护好肠胃就是守住了健康的根本，旅途中应照顾好“后天之本”：随身携带开水杯，少喝各种饮料；不在卫生存在问题的餐馆就餐，少吃路边摊；就餐时多选择一些健胃益脾的食物，比如番茄、银耳、口蘑、香菇、山楂、香蕉、土豆、玉米、燕麦等；忌食生冷、刺激性食物，更不能冷热混着吃；尽量按时就餐，不能为了赶行程而饥一顿饱一顿。

土豆，性平味甘，入脾、胃、大肠经，具有健脾利湿、和胃调中、宽肠通便、解毒消肿等功效，是调理肠胃功能的佳品。

将土豆与玉米、口蘑一起煮汤，不仅可以让旅途远离消化不良、腹胀、便秘等不适，还可以及时补充消耗的热量，消除疲劳感。

土豆玉米口蘑汤

忌 腹泻者应慎食。

原料

新鲜口蘑200克，土豆2个，嫩玉米1根，盐、番茄酱、高汤各适量。

Tips

发芽、皮色发青的土豆含有大量龙葵素，会导致食物中毒，因此不宜食用。

医生在线 旅途就餐不能点的土豆菜肴

很多旅人喜欢将西式快餐作为正餐食用，炸薯条、炸薯片成了标配。它们虽然也是土豆制成的，但制作方法不当，不仅不能保护肠胃，还会导致血糖升高、体内毒素增多。

做法

1. 新鲜口蘑洗净，切片；土豆、嫩玉米洗净，土豆去皮，均切滚刀块。
2. 油锅烧至六成热，加入番茄酱煸炒，炒出红油再加入口蘑片、土豆块、玉米块翻炒均匀后，倒入高汤，烧熟后加入适量盐调味即可。





薏米冬瓜皮鲫鱼汤

为旅程全方位护航

出远门时免不了长时间搭乘交通工具。由于活动空间较小，很多人习惯坐着不动，结果导致血液流通不畅，下肢出现浮肿现象，双腿双脚变得又肿又硬。

不想看世界的心情被浮肿毁掉，除了坐车时要经常起身活动活动之外，还可以通过饮食来预防和治疗。红豆、薏米、芹菜、冬瓜、桃等食物具有优秀的消除水肿的功效，坐车前食用可以促进人体血液循环，预防下肢浮肿，下车后食用可以减轻水肿症状。

冬瓜，性凉味甘淡，入肺、大肠、小肠、膀胱经，具有利尿消肿、清热解毒、化痰润肺等功效。冬瓜皮的消肿效果比冬瓜肉更显著，能够预防和改善下肢浮肿。

薏米是消除水肿的一大利器，可以促进血液和水分新陈代谢，有效预防因缺乏活动导致的浮肿困扰。

薏米冬瓜皮鲫鱼汤，不仅能防治旅途中出现的下肢浮肿，还可以起到健脾益胃的功效，预防旅途中出现的腹胀、消化不良等肠胃问题。

薏米冬瓜皮鲫鱼汤

忌 服用滋补药物者应忌食。

医生在线 **热水泡脚可以快速消肿**

如果旅途中出现了下肢浮肿症状，到达目的地后可以用热水泡脚20分钟，然后躺在床上休息一段时间，可以快速消除浮肿，恢复腿部迷人曲线。

原料

鲫鱼250克，冬瓜皮60克，薏米30克，生姜3片，盐适量。

做法

1. 鲫鱼收拾干净；冬瓜皮、薏米分别洗净。
2. 将所有原料放进汤锅内，加清水适量，加生姜，盖上锅盖等汤烧开后，转小火再煲1小时，加入适量盐调味即可。

Tips

薏米性凉，脾胃虚寒的女性应将薏米炒至颜色发黄再煮汤，这样可以有效保护脾胃。

核桃虾仁粥

倒时差就靠它

随着地球村的发展以及出国游的流行，出差、旅行遇时差已经不再是一件新鲜事。时差的变化会引起生物钟混乱，使人感到眩晕，医学上称之为时差综合征。严重时人体可能出现头痛、耳鸣、心悸、恶心、腹痛、腹泻、判断力和注意力下降等不适症状。

虾仁中含有丰富的虾青素。这种物质是一种抗氧化剂，广泛应用于化妆品、食品添加剂以及药品生产领域，不仅具有改善视力、增强免疫力、预防癌症等功效，还可以帮助人体消除时差综合征。

将虾仁与核桃一同煮粥，可以助力消除时差带来的多种不适症状，还可以起到消除疲劳、增强脑功能、防治便秘等作用。

核桃虾仁粥

忌 皮肤疥癣者应忌食。

医生在线 如何减少时差对身体的影响

1. 穿着款式宽松的衣服，尽量不要穿紧身衣裤，以免影响血液循环，加重时差综合征。
2. 多喝温开水，尽量不喝饮料尤其是酒精性饮料，以免体内缺水加剧时差对身体的影响。
3. 不要久坐不动，应多做些全身的伸展运动。

原料

大米200克，核桃仁50克，虾仁30克，盐少许。

做法

1. 大米、核桃仁、虾仁分别洗净备用。
2. 将大米放入锅中，加入冷水，用大火烧沸，放入核桃仁、虾仁，再改用小火熬煮成粥，放入适量盐拌匀调味即可。



Tips

新鲜、优质的虾仁应无色透明、有虾腥味、手感饱满并富有弹性，如果对冰冻虾仁不放心，可以购买鲜虾，自己亲自动手剥虾仁。



橘子苹果鲜姜汁

防止晕车呕吐

晕车是一种病，医学上将其称之为晕动病，病因是汽车、火车、轮船、飞机等交通工具运动时产生的颠簸、摇摆或旋转等加速运动刺激了人体的前庭神经。

晕车既尴尬又难受，开始时只是感觉腹部不舒服，不适感继而开始升级，出现恶心、面色苍白、出冷汗等症状，严重时还会使人呕吐、眩晕、精神抑郁。

生姜虽然只是一味不起眼的调料，却具有十分强大的生理功能，不仅可以健胃止呕、散寒发汗、解毒消炎，富含的生姜醇和姜烯酚还能缓和胃肠蠕动，有效阻断胃肠道反应，防止晕车时恶心和呕吐的发生。

晕车的女性在乘车前30分钟将切成薄片的生姜贴在肚脐上，然后用外用医用胶布固定，可以有效防止晕车。晕车严重时，还可以同时含一片生姜，双管齐下减轻晕车带来的不适感。

生姜刺激性强，很多女性接受不了敷贴和含服的方法。这里介绍一种预防晕车的甜蜜方法：将生姜、橘子和苹果一起榨汁饮用，既可以充分吸收生姜中的抗晕车成分，又解决了生姜让人无法接受的刺激性问题。

橘子苹果鲜姜汁

忌 糖尿病、胃溃疡者应少食。

原料

橘子100克，苹果80克，鲜姜50克。

做法

1. 将橘子去皮，去籽；苹果洗净，去核后切小块；鲜姜去皮，切小块。
2. 将上述原料放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”键，搅打均匀，过滤后倒入杯中即可。

医生在线 晕车时如何减轻不适

出现晕车症状时应避免头部大幅度摇摆，有条件的话，应采取仰卧的姿势闭目休息，同时保持周围环境通风良好。

Tips

橘子和苹果宜选用酸味稍重的，这样防晕车晕船的效果更好。

香菇木耳海带汤

清除肠胃入侵者

有没有想过，很多人戏称的“吃土模式”其实是残酷的现实？未完全洗净的食材被餐馆加工烹调，然后出售给就餐者，常年食用这种工作餐，消化系统中会残留各种“野蛮的入侵者”，比如灰尘、沙子、杂质。由于工作环境的影响，从事美发、金属、矿业、纺织、建筑等职业的女性朋友更容易被各种异物入侵消化系统。

木耳被誉为“菌中之冠”“素中之荤”“中餐中的黑色瑰宝”，含有丰富的胶质，可以将残留在人体消化道中的灰尘、沙子、金属屑、毛发等异物吸附、集中起来，然后进行溶解与烊化，最后将其排出体外，彻底赶走这些入侵者。

海带中也含有丰富的果胶，能够及时地清除消化道内的废物、垃圾和毒素，有效地防止便秘、痔疮、直肠癌的发生。

香菇木耳海带汤，选择了木耳这位最优秀的肠道清道夫，又给它配置了一位得力助手海带，并且安排了具有排毒、抗癌、提高免疫力等功效的神助攻——香菇。三者一起努力，不仅能将消化道中的野蛮入侵者赶走，还可以提高身体抵御疾病的能力。

香菇木耳海带汤

忌 皮肤瘙痒者应慎食。

医生在线

膳食纤维助排消化道异物

虽然膳食纤维不能被消化吸收，却可以起到增加粪便体积、软化粪便、预防便秘的作用，帮助人体将误食的异物排出，因此日常饮食应保证膳食纤维的摄入量，每天不少于25克，多吃燕麦、糙米、苹果、海带、木耳等富含膳食纤维的天然食物。

原料

鲜香菇4朵，水发木耳50克，水发海带100克，葱花、盐、香油各适量。

Tips

用干香菇制作这款汤也是可以的，将干香菇洗净，放入清水中浸泡，之后用浸泡过香菇的水代替清水煮汤即可。

做法

1. 香菇去蒂、洗净，用沸水焯软，捞出，切片；木耳去蒂、洗净，撕成小朵；海带洗净，切菱形片。
2. 汤锅倒入适量清水，置火上，放入香菇、木耳、海带，大火煮开后转小火煮15分钟。
3. 加盐调味，淋上香油，撒上葱花即可。





南瓜绿豆汤

解决多种中毒问题的排毒圣药

由于处于特殊的工作环境，比如化学研究室、农药研发室、印刷厂、印染厂，很多职场打拼的女性在工作中会接触很多有毒物质。即使只有少量进入人体，日积月累后也会对健康产生极大的负面影响。此外，餐厅中未经过专门处理的食材大多有农药残留，经常在外面吃工作餐的职场女性体内大多会蓄积农药带来的有毒物质。

绿豆性寒味甘，入心、胃经，具有清热解毒、消暑利尿的功效。《本草纲目》中记载“绿豆解金石砒霜草木一切诸毒”，民间也有绿豆可以解百毒的说法。现代研究表明，绿豆汤可以对农药中毒、铅中毒、酒精中毒、药物中毒等情况进行紧急处理。

南瓜富含果胶，可以有效黏附并消除体内的重金属、放射性元素、细菌等有害物，特别是对果蔬农药残留有很好的中和作用，降低农药对人体的蓄积毒性。

南瓜绿豆汤，既是夏季的清热消暑汤，也是家常排毒养生汤，建议女性每周至少喝1次。

南瓜绿豆汤

忌 身体虚弱者应少食。

医生在线　天然食物是最好的排毒药

天然食物中有很多排毒圣手，可以加快不同毒素的排出，比如绿豆、糙米可促进农药排出，白菜可促进铝毒排出，胡萝卜可促进汞毒排出，葱、大蒜、牛奶可促进铅毒排出，圆白菜、菜花能提高肝脏的解毒能力。

原料

绿豆100克，南瓜200克，盐（或白糖）适量。

做法

1. 绿豆洗净；南瓜去皮去籽，洗净，切成约2厘米见方的块。
2. 绿豆下锅，加入适量清水，用大火烧沸后改小火煮；当绿豆皮煮裂时，下南瓜块，大火烧沸后改中火煮至软熟，根据个人口味调入盐（或者白糖）即可。

Tips

绿豆必须煮至熟烂，否则解毒效果会大打折扣。

冬葵猪血羹

扫除体内的铅毒

汽车让我们的出行更加方便、快捷，同时也带来许多健康隐患。汽车排放的尾气中含有大量的铅，容易造成铅污染，长时间接触汽车尾气很容易导致身体铅含量超标。此外，作为稳定剂，铅在现代生活中被广泛使用，铅笔、印刷品、化妆品、爆米花、皮蛋等都含有一定的铅元素。可以这样说，职场女性每天都在跟铅打交道。

一旦身体里的铅超标了，血液系统、骨骼系统、消化系统和神经系统都会遭殃，出现贫血、关节疼痛、食欲不振、腹部不适、头昏、全身无力、记忆力减退、睡眠障碍等症状。

冬葵，性寒味甘，具有清热排毒、解烟酒、抗疲劳、减肥等功效；猪血堪称体内有害物质的清洁剂，所含的血浆蛋白经过胃酸和消化酶的分解作用可以产生一种可解毒、滑肠的物质，与侵入人体的有害金属发生反应，使其变成不易被吸收的废物并排出体外。将冬葵和猪血一起煮成美味的冬葵猪血汤，正是职业女性最需要的排铅解毒汤。

冬葵猪血羹

忌 体虚便溏者、孕妇应忌食。

原料

猪血125克，冬葵250克，葱白段、香油、盐各适量。

Tips

市场上充斥着大量的假猪血，想要买到真猪血，需要谨记它的两个特点：一是触碰后有晃动感，二是切面上没有小孔洞。

医生在线 职业女性的排铅必修课

出行课：尽量减少在停车场、堵车路段、主干道的逗留时间，应选择远离空气污染的公园、绿道锻炼身体。

饮食课：坚持均衡饮食，多吃富含蛋白质、铁、锌、维生素C、膳食纤维等营养物质的食物，可以减少铅元素的吸收量，增加铅元素的排出量；牛奶、猪血、海带、猕猴桃、黑枣、刺梨、茶叶等天然食物具有促进铅元素排出的作用，应将它们列入排铅食谱；不吃含铅的垃圾食品，比如皮蛋、爆米花、彩色食物、甜饮料等。

做法

1. 将冬葵撕去筋膜，洗净，放入锅内，放入适量清水，煮熟。
2. 将猪血煮熟，切成片或条。
3. 猪血同葱白段、盐、香油一并加入锅内，混合均匀，趁热食用即可。





橘子苹果芹菜菜花汁

阻击二手烟的排毒汁

二手烟中的有害物质主要通过破坏呼吸系统来影响机体的健康。想要阻击二手烟，最重要的是提高呼吸系统抵御有害物质和疾病的能力。

维生素A具有维护上皮组织细胞健康和促进免疫球蛋白合成的作用，当人体维生素A不足或缺乏时，鼻、咽、喉和其他呼吸道会出现内膜角质化，防止细菌侵袭的天然屏障被弱化，进而更容易发生感染、被有害物质侵袭，肺癌的发生率也会随之增加。因此长期吸入二手烟时，应及时补充维生素A，多吃胡萝卜、彩椒、菠菜、番茄、芒果、橘子、柿子等食物。

维生素C可以提高机体免疫力，对气管黏膜也有一定的保护作用，可以有效预防咽癌、肺癌、胃癌、宫颈癌等恶性肿瘤。维生素C主要来源于新鲜的蔬果，比如白菜、菜花、白萝卜、番茄、芹菜、苹果、樱桃、猕猴桃、沙棘果等。

橘子苹果芹菜菜花汁，使用的食材皆为富含维生素A和维生素C的天然果蔬，可以有效增强呼吸系统抵御有害物质的能力，预防咽癌、肺癌的发生。

橘子苹果芹菜菜花汁

忌 低血压者应慎食。

原料

橘子150克，苹果、芹菜、菜花各100克，蜂蜜适量。

Tips

此汁搭配含有油脂的食物（比如肉包子、蛋糕、饼干）一起食用，更利于维生素A的吸收和利用。

医生在线 二手烟草烟雾毒性不存在临界值

“二手烟草烟雾毒性存在临界值”是伪科学。通风、空气过滤、专门划分吸烟区只能一定程度上减小二手烟对人体的侵害，想要完全消除二手烟的危害，唯一科学有效的做法是禁止室内吸烟。

做法

1. 橘子去皮、籽，切成小块；苹果洗净、去籽，切成小块；芹菜洗净，切成小块；菜花选嫩茎洗净，去皮。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

西蓝花芦笋汁

防癌大能手

处于“除了指甲盖和头发丝，无处不癌”的年代，面对高发的各种癌症，最好的治疗是预防。防癌，对于身处污染的工作环境的女性上班族来说极其重要，这是因为80%～90%的癌症与环境因素有关。

西蓝花是防癌明星，含有丰富的硒、维生素A和维生素C，可以起到阻止癌前病变细胞形成的作用，并且能够抑制癌肿生长。此外，西蓝花还含有萝卜硫素。这种物质有提高致癌物解毒酶活性的作用，还能帮助癌变细胞修复为正常细胞。

芦笋被《神农本草》列为“上品之上”，含有丰富的维生素C和硒元素。它的组织蛋白还能促进细胞正常生长并对癌细胞有抑制作用。

西蓝花芦笋汁，保留了食材中的大部分防癌营养素，经常饮用可以起到清热解毒、预防癌症、提高机体免疫力的作用。

西蓝花芦笋汁

忌 痛风者应忌食。

医生在线 预防癌症要管住嘴

1. 尽量少吃或者不吃垃圾食品、腐败变质食品、转基因食品，选择科学的烹调方式保留食物中的营养物质。
2. 多吃富含维生素A、维生素C、番茄红素、有机硫化物、硒、膳食纤维的食物，比如红薯、紫薯、西蓝花、芦笋、白菜、圆白菜、萝卜、胡萝卜、南瓜、番茄、酸枣、猕猴桃等。

原料

西蓝花、芦笋各150克，白糖适量。

做法

1. 西蓝花、芦笋洗净，切成小块。
2. 将西蓝花、芦笋放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，放入适量白糖即可。

Tips

西蓝花不宜切开久放，切开后放置6小时，抗癌成分的损失率高达75%左右。



4

Chapter

特殊时期的汤羹粥汁调理

女人的一生，会经历经、带、胎、产等特殊时期。
特殊的日子里，根据不同的生理状况及时调理身体，
喝下一碗热气腾腾的养生汤羹，
让这些特别的日子过得舒心、安心，
是对自己最好的优待。

莲子白果乌鸡汤

月经先期的克星

“大姨妈”并不是一个安分守己的亲戚，有时候会提前来访，中医将这种现象称之为月经先期。月经先期指的是月经周期提前7天以上或形成20天左右的周期，并且连续发生2个周期或以上，常与月经过多同时出现，严重时有发展成崩漏的可能。

引发月经先期的主要病因是气虚和血热。气虚则不能摄血，冲任不固；血热则热扰冲任，伤及胞宫，使经血运行紊乱而妄行。由此可见，想要“大姨妈”不再提前到来，饮食调养必须注重补气和滋阴，多吃红枣、椰子、白果、莲子、银耳、鸭肉、乌鸡等食物。

乌鸡，性平味甘，入肝、脾、肾经，具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻等功效，常用于治疗气血不足、崩中带下、月经不调等症；莲子，性平味甘涩，入心、脾、肾经，是补脾止泻、益肾涩精、养心安神的食疗佳品，善补五脏之不足，通利十二经脉气血，可以有效缓解心烦口渴、崩漏带下等不适。

莲子白果乌鸡汤，具有益气、滋阴、补血等功效，对于月经先期有一定疗效，并且可以预防因月经量过多导致的贫血。

莲子白果乌鸡汤

忌 发烧、实邪者应忌食。

原料

乌鸡1只（约500克），莲子30克，糯米15克，白果10颗，胡椒、盐各适量。

Tips

白果有小毒，一次性不宜食用过多，成年人每天食用6、7颗即可，儿童则不宜超过5颗，5岁以下的儿童应忌食。

医生在线 益母草煮水泡脚可治疗月经先期

将益母草、夏枯草、紫花地丁各30克浸泡30分钟，加水煎汤2次。每天用煎好的药汤泡脚2次，每次40分钟，10天为一个疗程，可以有效改善月经先期症状。

做法

1. 乌鸡宰杀，去毛、净膛，洗净；将莲子、糯米洗净。
2. 将白果、莲子肉、糯米、胡椒装入鸡腹腔内，封口后，放至炖盅内并加盖。
3. 隔水用小火炖2～3小时，至鸡熟烂，加入适量盐调味。





豆豉羊肉汤

让“大姨妈”不再姗姗来迟

有时候，“大姨妈”会连续推迟来临的日期，中医将月经周期延后7天以上、并且连续两个周期以上的现象称为月经后期。月经后期常与月经量少同时出现，如果治疗不得当很容易发展成闭经，严重时会导致不孕。

月经后期的病因有虚有实，虚者多因肾虚、血虚、寒虚导致精血不足，血海不能按时溢满；实者多因气郁血滞导致冲任受阻，或者寒凝血瘀致使冲任不畅。

羊肉，性温味甘，入脾、肾经，具有益气补虚、健脾补肾、温中暖下、补肾壮阳、补血生肌等功效，对于肾虚、血虚、寒虚、寒凝等有非常显著的食疗效果。

豆豉是调味品，也是一味中药，性平味咸，入胃经，具有疏风解表、清热除湿、祛烦宣郁、解毒等功效，可以辅助治疗胸膈满闷、心中烦躁。

豆豉羊肉汤，具有温经散寒、补血补虚、解郁除烦等功效，尤其适合体质偏寒的月经后期女性食用。

豆豉羊肉汤

忌 发烧感染、体质偏热、高血压患者应忌食。

医生在线 月经后期的解决方案——艾叶煮水泡脚

将艾叶50克、干姜40克、桂枝30克、细辛10克加水2000毫升，煎煮20分钟，每天睡前泡脚40分钟，10天为一个疗程，可以有效解决月经后期问题。

原料

生姜15克，豆豉50克，羊肉100克，食盐适量。

做法

1. 羊肉浸泡两小时去血水再用清水反复清洗，切成片；生姜去皮、洗净，切成片备用。
2. 砂锅中加适量清水，放入所有食材，大火烧开后转小火继续煮至羊肉熟烂，最后加适量盐调味即可。

Tips

豆豉一旦沾了生水就很容易发霉变质，因此储藏豆豉时最好用陶瓷器皿密封保存，这样保存时间最长，香气也不会散发掉。

阿胶鸡蛋粥

解决崩漏大危机

崩漏是月经周期、经量发生严重失常的一种病证。经量多如注下者为崩，经量少且淋漓不绝者为漏。崩漏的发病原因大多为血热、血瘀、脾虚、肾虚导致冲任损伤，不能约制经血。这种非时而下、经量不正常的疾病可以发生在绝经前的任何女性身上，包括月经初潮的小女生，育龄期女性出现崩漏则会严重影响生育能力。

阿胶，性平味甘，入肝、肺、肾经，具有补血、止血、滋阴、润燥等功效，常用于治疗血虚萎黄、眩晕心悸、心烦不眠、肺燥咳嗽、崩漏、咳血，是治血虚的主药。

阿胶鸡蛋粥，能够加快血红蛋白和红细胞的增长速度，具有十分明显的补血生血功效，不仅可以辅助治疗崩漏，还可以防治因崩漏诱发的贫血。

阿胶鸡蛋粥

忌 感冒者，消化不良者慎食。

医生在线 如何预防崩漏

1. 保持有规律的生活起居，按时就寝、起床，积极锻炼身体，增强体质，并保持舒畅、乐观的心态。
2. 育龄期女性应注意避孕，尽量不要流产，以免导致肾虚崩漏。

原料

鸡蛋5个，阿胶30克，糯米100克，盐、香油各适量。

做法

1. 将鸡蛋打入洗净的碗内，用筷子朝着一个方向搅散，备用。
2. 将糯米洗净，浸泡1小时，备用。
3. 锅内加清水，大火烧开后加入糯米煮沸，改用小火熬煮成粥。
4. 放入阿胶，淋入鸡蛋液，搅匀，继续煮沸两次，第一次煮沸后转小火稍停，等锅内水不再沸时转大火煮沸，然后加入香油、盐调味后，再次煮沸关火即可。

Tips

此粥不能同茶水和萝卜一起食用，以免降低阿胶的滋补功效，使食疗效果大打折扣。





猕猴桃菠菜油菜汁

预防经前综合征

经前综合征是女性在月经来潮前7～10天表现出的一系列生理和情感方面的不适症状，比如头痛、乳房胀痛、颜面浮肿、烦躁易怒、失眠、紧张、压抑等。这些症状在月经来潮后可以自行消失。

科学安排月经来潮前一周的饮食，可以有效预防并缓解经前综合征：饮食宜清淡、易消化、富有营养，多吃豆类、鱼类等高蛋白食物，并增加绿叶蔬菜、水果的摄入量，多喝水，以保持大便通畅，减少骨盆充血；保证薯类、谷类、全麦类等的摄入量，有助于缓解烦躁、紧张等负面情绪，还可以起到抗疲劳的作用。

猕猴桃中含有丰富的维生素C，不仅能促进人体对铁元素的吸收，间接帮助预防缺铁性贫血，还能够提高机体免疫力，为免疫力下降的经期保驾护航。此外，猕猴桃所含的肌醇还具有稳定情绪、赶走抑郁的功效，可以改善经前出现的不良情绪。

油菜营养丰富，具有散血、消肿、解毒、降血脂等功效，经前食用可以促进血液循环，助力经血顺畅流出。

猕猴桃菠菜油菜汁中含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C、肌醇、铁等营养物质，具有疏肝养血、美容养颜的功效，可以改善经前出现的多种不适症状。

猕猴桃菠菜油菜汁

忌 脾胃虚寒、寒性痛经者不宜多食。

医生在线 经前需要远离的食物清单

1. 忌食太咸的食物，月经来潮前10天开始吃低盐食物，以免出现水肿、头痛等不适。
2. 尽量少吃刺激性食物、高脂肪食物以及甜食，以免诱发经期不适。

原料

猕猴桃150克，菠菜、油菜各100克，蜂蜜适量。

做法

1. 猕猴桃去皮，切成小块；菠菜、油菜洗净，切成小段，开水略焯后捞出，放凉备用。
2. 将除蜂蜜外的所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，再调入适量蜂蜜即可。

Tips

此汁不宜和奶制品一起食用，以免出现腹胀、腹痛等不适。

紫菜豆腐汤

为孕期储备关键营养素

孕前3个月，未准妈妈不仅需要足量摄取可以提高卵子质量的营养素，还需要为孕早期的到来储备一些关键营养素，比如钙、铁、碘、蛋白质等，以免早孕反应导致营养不良进而影响胎宝宝的发育。

紫菜中含有丰富的人体必需氨基酸、钙、铁、碘、胆碱、牛磺酸、胶质，其中的碘元素被称为“智慧元素”，未准妈妈经常食用可以“预约”聪明的胎宝宝。豆腐富含的钙质可以让未来的宝宝长出大高个儿，所含的大豆卵磷脂还能促进神经和大脑的发育，让宝宝拥有更加聪慧的大脑。每周喝2次紫菜豆腐汤，有助未准妈妈养出优质卵子，并且为未来的宝宝储备发育必需的各种营养素。

紫菜豆腐汤

忌 甲亢、脾胃虚寒者应慎食。

医生在线 孕前6个月开始加强营养

怀孕前6个月，未准妈妈应开始加强营养，最晚不应迟于孕前3个月，保证每天的食物能够满足身体对蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维以及水的需求量，太胖或者太瘦的未准妈妈还应尽可能使体重达到理想水平。

原料

豆腐150克，紫菜15克，香油、盐、葱末各适量。

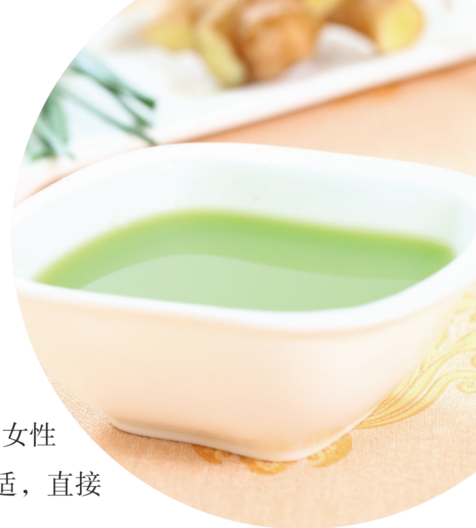
做法

1. 豆腐冲净，切小条；紫菜洗净。
2. 锅内烧水，加入豆腐条，煮沸，炖5分钟；往锅里加紫菜，用筷子搅匀，调入盐、香油、葱末即可。

Tips

烹调紫菜前需要用清水泡发，如果清水变成蓝紫色，说明紫菜在生长过程中已经被有毒物质环状多肽污染，不可食用。





姜韭牛奶羹

给宝宝建一所温暖的房子

冷饮的风靡，低腰、露腰装的流行，导致生来属阴的女性体质更加向阴寒偏颇，出现怕冷、四肢不温、痛经等不适，直接影响女性的受孕能力。

子宫是宝宝最初的家，如果这个家温暖、舒适，宝宝会住得很踏实，健康茁壮地发育；如果这个家冷得像“广寒宫”，宝宝的发育也会受到影响。这种影响会持续到宝宝出生后。

让子宫保持温暖，是提高孕力的重要环节。未准妈妈在备孕期间一定要注意腹部保暖，养成每天泡脚的好习惯。体寒的未准妈妈可以用艾叶或者花椒煮水泡脚，效果更明显。饮食上，未准妈妈应多吃性平、温的食物，比如红枣、桂圆、苹果、葡萄、荔枝、桃、韭菜、洋葱、生姜、葱、蒜等，忌食冰激凌、冰镇饮料等食物。

韭菜性温味辛，可用于防治腹部冷痛；生姜性微温味辛，具有温中散寒的功效。姜韭牛奶羹选择了两种温暖子宫的食材，配以营养丰富的牛奶，可以大大提高未准妈妈的受孕能力。

姜韭牛奶羹

忌 阴虚火旺、溃疡者应忌食。

医生在线　艾灸除宫寒的正确方法

艾灸除宫寒，主要治疗的部位是腹部、腰部、足底，可以主要灸三阴交穴、足三里穴、涌泉穴、大椎穴，再配合灸八髎穴、中脘穴、神阙穴、关元穴、子宫穴、归来穴。位于四肢的穴位，每次灸15~20分钟为宜，腰腹部的穴位每次灸40分钟为宜。

原料

生姜25克，韭菜30克，牛奶250克。

做法

1. 生姜洗净，切碎；韭菜择洗干净，切碎；将切好的生姜和韭菜放入榨汁机中，加入适量清水搅打成汁。
2. 将生姜韭菜汁放入锅中，再加入牛奶煮沸即可。

Tips

建议备孕的未准妈妈从月经干净后的第二天开始连服7天，食疗效果最明显。



菠菜瘦肉粥

调养五脏的多面手

怀胎十月、一朝分娩，是对女性身体和心理素质的极大考验。未准妈妈备孕时调养好五脏六腑，让它们健康运转，可以让自己安稳地怀孕、妊娠、生产。

五味调五脏，五色食物保安康，因此备孕期间的饮食应多样化，未准妈妈每天摄入的食物不宜少于20种。这些食物最好来自不同种属、包含不同颜色和味道，并且尽量做到不挑食、不偏食。

菠菜是利五脏的优质食材，具有滋阴平肝、通利肠胃、活血补血等功效；猪肉既是蛋白质、脂肪、钙、铁、磷等营养物质的主要来源，也是补肾养血、滋阴润燥、补虚强身的好食材；大米煮粥最养脾胃，具有补中益气、健脾养胃的功效。

菠菜瘦肉粥，在补养五脏的同时还为未准妈妈提供了蛋白质、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、铁、锌、磷等营养素，尤其适合轻度贫血的未准妈妈食用。

菠菜瘦肉粥

忌 泌尿系统结石者应慎食。

医生在线 有氧＋无氧，五脏生机勃勃

想要五脏调和，未准妈妈应每天进行快走、慢跑、健身操等有氧运动30分钟，每周进行2～3次比较激烈的无氧运动，比如百米冲刺、俯卧撑、跳远、跳高等。

原料

大米、菠菜各100克，猪里脊肉50克，葱丝、姜丝、盐、色拉油各适量。

做法

1. 菠菜洗净，焯水，切末；猪里脊肉切成小丁，放入热油锅中稍加煸炒，盛起备用。
2. 大米淘洗干净，加水用大火煮开，然后改小火煮至米粒绵软，放入肉丁煮熟，将姜丝、葱丝、盐放入粥中调味，再放入菠菜末煮熟即可。

Tips

菠菜的草酸含量较高，焯水可去除大部分的草酸，以免摄入过多草酸影响钙质的吸收。





黑豆糯米豆浆

养出优势卵泡

卵子由卵泡发育而来，对卵子形成周期起到重要作用的促性腺激素主要是雌激素与孕激素。两者基本决定了女性月经周期是否正常、每个月是否顺利排卵。如果女性体内雌激素分泌不足，月经周期与排卵都会被打乱，想要顺利升级孕妈变得异常艰难。

不幸出现雌激素分泌不足的时候，可以寻找含有植物性雌激素的食物帮手。迄今为止，人类已经发现了大约400种植物性雌激素，最为常见的是主要分布于豆科食物的大豆异黄酮。

虽然黑豆不是大豆异黄酮含量最丰富的豆类，但调理身体机能的功效比黄豆更强，除了可以促进卵泡发育、帮助优势卵泡排出，还可以滋养肾脏、排毒、缓解三高，让未准妈妈更加健康。将黑豆做成豆浆食用，可以更好地消化、吸收营养，建议未准妈妈每天饮用。

黑豆糯米豆浆

忌 消化不良者应少食。

医生在线

女人必备的保健品——大豆异黄酮

大豆异黄酮的结构类似人体雌激素，可以双向调节人体雌激素，促使内分泌功能保持正常，防治月经紊乱并维持正常的月经周期。黄豆、黑豆、红豆、绿豆、豌豆等豆科食物含有丰富的大豆异黄酮，其中黄豆的含量最为丰富。

原料

黑豆80克，糯米15克。

做法

1. 黑豆、糯米用水泡发，洗净。
2. 将糯米、黑豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即成。

Tips

表皮乌黑、内部发黄的黑黄豆并不是黑豆，真正的黑豆为乌皮青仁，药用效果比黑黄豆更好。



香蕉火龙果牛奶汁

将身体调整到最佳状态

将身体调整到最佳状态后再孕育宝宝，是对自己和宝宝最大的负责。饮食上，未准妈妈首先应做到避免毒从口入，不喝五颜六色的饮料，不吃人造奶油、黄油、酥性糕点等反式脂肪酸泛滥的食物，不吃话梅、蜜饯、烧烤、油炸食物、熏腊食物等垃圾食品；其次，备孕期间要保持体内清洁，清除体内的毒素，可适量多吃燕麦、玉米、苹果、香蕉、火龙果、木耳、南瓜、海带、大蒜、牛奶等具有排毒功效的食物。

精神排毒对于增长孕气同样重要，未准妈妈应该经常吃一些可以改善不良情绪的食物，比如香蕉、草莓、柚子、樱桃、木瓜、佛手、蜂蜜、牛奶等。

香蕉和牛奶不仅可以为未准妈妈提供丰富多样的营养物质，还可以将身体里和精神上的毒素排出体外，与可以抗氧化、助消化、排毒减肥、提高免疫力的火龙果一起食用，能够帮助未准妈妈将身体调整到最佳状态，以最佳的状态迎接宝宝的到来。

香蕉火龙果牛奶汁

忌 胃酸过多、腹泻者应忌食。

原料

香蕉、火龙果各150克，牛奶100克，蜂蜜适量。

Tips

此汁不宜空腹饮用，以免对胃肠道以及心血管系统产生不良的影响。

医生在线 喝对白开水，一身轻松迎好孕

每天喝1000～1200毫升自然冷却至20～25℃的白开水，养成晨起喝杯温开水、每隔2～3小时定量喝水的习惯，可以帮助未准妈妈调节新陈代谢、促进食物消化吸收与毒素排出、提高免疫力、缓解精神压力。

做法

1. 香蕉、火龙果去皮，分别切成块。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

生姜橘皮汤

减轻妊娠呕吐

妊娠呕吐通常发生在早晨，是准妈妈受孕后40天至3个月内出现的以食欲不振、恶心呕吐、食入即吐、偏食挑食、发困乏力、头晕倦怠为主要症状的孕期病症，一般会在妊娠12周内自行消失。

妊娠呕吐的症状因人而异、轻重不一，轻症表现为反复呕吐、厌食偏食、软弱无力，有时伴有失眠和便秘，但体温和脉搏正常，体重减轻不明显，尿酮体检查为阴性；重症又称妊娠剧呕，主要表现为呕吐频繁、不能进食、呕吐物中除了食物和黏液外还有胆汁或咖啡样食物，严重者还会出现水及电解质平衡失调，尿酮体检查为阳性，体重减轻明显。

生姜中分离出来的姜烯、姜酮的混合物有明显的止呕吐作用，可用于治疗反胃、呕吐；橘子皮可以理气调中、燥湿化痰，可用于治疗脾胃气滞、脘腹胀满、呕吐等症。准妈妈用橘子皮泡水代茶饮可以起到缓解恶心呕吐、提高食欲的作用。

生姜橘皮汤，让两种止呕食材强强联手，可以有效缓解孕期出现的恶心、呕吐、食欲不振等不适感。

生姜橘皮汤

忌 阴虚内热、实热者应忌食。

医生在线 如何减轻妊娠剧吐症状

1. 睡醒后不宜立刻起床，宜继续卧床30分钟，将早餐安排在床上进食。
2. 刷牙时不要让牙刷碰到咽部，以免诱发呕吐。
3. 保持空气清新，尤其应远离二手烟、厨房油烟。



原料

生姜10克，橘皮10克，红糖适量。

做法

1. 生姜洗净、去皮，切成片；橘皮洗净，撕成块状备用。
2. 将生姜和橘皮放入锅中，加适量清水，大火烧开后转小火继续煮3分钟，加入适量红糖，继续煮1分钟即可。

Tips

此汤煮好后可以当作茶水饮用，但晚上不宜饮用，以免引起肠胃不适。

冬瓜银耳羹

消除妊娠水肿

准妈妈在怀孕期间会出现下肢水肿的情况，尤其是怀孕6个月以后。

有的准妈妈甚至会全身浮肿，同时还伴有心悸、气短、四肢无力、尿少等不适。这些症状属于不正常现象，应及时去医院就诊，以免延误病情。

轻度妊娠水肿可以通过饮食调理来缓解：日常饮食中应多吃新鲜的蔬菜和水果，它们富含的营养物质可以促进新陈代谢，起到利尿解毒的作用；食盐会加重水肿，因此准妈妈要坚持清淡饮食，烹调菜肴应少放盐，尽量不吃咸蛋、咸菜、咸鱼、腊肉；过量饮水也会加剧水肿，准妈妈保证每日基本饮水量即可，不能过量饮水，水肿比较严重时还应该控制水分的摄入；尽量少吃或者不吃容易胀气和难以消化的食物，避免因为食用这些食物导致血液回流不畅进而加重水肿。

冬瓜具有清热生津、消肿行水的功效，含有丰富的维生素C和钾元素，而钠元素的含量很低，是缓解孕期水肿的食疗佳品；银耳素有“菌中之冠”的美称，具有降压利便、补脾开胃、滋补强壮等功效。

冬瓜银耳羹可利水消肿、清热解毒、生津止渴，尤其适合妊娠期水肿的准妈妈食用。

冬瓜银耳羹

忌 体质虚弱、胃寒、腹泻者不宜多食。

原料

冬瓜250克，银耳30克，盐、水淀粉各适量。

Tips

挑选时冬瓜用指甲掐一下，皮较硬、肉质紧密、冬瓜籽已成熟变成黄褐色的冬瓜口感更好。

医生在线　选对姿势，缓解水肿

休息和睡觉的时候，准妈妈可以采用左侧卧的睡姿，这样能够有效缓解妊娠水肿；在办公室准备一个小矮凳，工作时将脚放在上面，可以帮助腿部血液回流，工作1小时后应起身做做伸展运动并按摩小腿，这样可以有效减少浮肿。

做法

1. 冬瓜去皮、去瓤，切成片状；银耳用清水泡发后，洗净。
2. 油锅烧热，冬瓜和银耳入锅煸炒片刻，加足量水烧开，继续烧至冬瓜软烂时，加入少许盐调味，淋入适量水淀粉勾薄芡即可。





陈皮粥

打败孕期食欲不振

随着孕早期的结束，准妈妈的子宫开始逐渐增大，再加上孕激素的作用，很多准妈妈会食欲不振。吃不下东西意味着胎宝宝和准妈妈都得不到充足的营养，因此必须及时解决食欲不振带来的困扰。

食欲不振时，准妈妈应坚持清淡饮食，这样有助于增强食欲，待食欲改善后再多吃些富含蛋白质的食物，比如肉类、鱼类、豆类及制品等。为了提高食欲，准妈妈还应多吃些健脾益胃、增强食欲的食物，比如番茄、草莓、橙子、菠萝、陈皮等。

陈皮，性温味苦辛，入肺、脾经，是理气健脾、燥湿化痰的药食两用佳品，常用于治疗脘腹胀满、食少吐泻、咳嗽痰多等症。将陈皮煮粥食用，可以健脾开胃，特别适合孕期食欲不振的准妈妈食用。

陈皮粥

忌 容易上火者不宜多食。

医生在线 如何打败早晨食欲不佳

1. 提前半小时起床，然后做一些轻柔的运动。这样可以激活器官功能，消耗前一天剩余的热量，以产生饥饿感，让早饭吃得更多、更香。
2. 晨起喝一杯温开水，并养成按时排便的习惯。这样有助于将体内废物排出，使胃肠功能更加活跃。

原料

陈皮3片，大米60克，蜂蜜适量。

做法

1. 陈皮洗净，用清水泡软，切碎；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入大米和陈皮，再次烧开后转小火煮成米粒熟烂的稀粥；将粥锅离火，凉至温热，加蜂蜜搅拌均匀即可。

Tips

优质陈皮色泽比较鲜亮，表面干燥、无水分，用手可以轻松折断，并且散发出一股淡淡的辛香味道。



黑芝麻豆浆

改善多种孕期不适

十月怀胎是一场异常艰辛的人生旅程，准妈妈不仅要面对发胖、变丑的自己，还要承受怀孕带来的各种不适，呕吐、食欲不振、贫血、水肿、便秘、尿频、失眠、抽筋接踵而至，让准妈妈措手不及。

是药三分毒，怀孕之后的用药需要慎之又慎，能用食补解决的问题就不要考虑药物了，以免影响胎宝宝的正常发育。

黑芝麻，性平味甘，入肝、肺、肾经，具有滋补肝肾、生津润肠、润肤护发、明目养颜等功效；黄豆，性平味甘，入脾、大肠经，可以健脾宽中、润燥消水、清热解毒、壮骨强身。

黑芝麻豆浆中富含优质蛋白质、B族维生素、维生素E、卵磷脂、钙、铁、镁等营养物质。准妈妈食用可以防治贫血、腰腿疼痛、抽筋、便秘、尿频等不适，让自己更加健康地度过孕期。

黑芝麻豆浆

忌 慢性肠炎、甲状腺功能减退者应慎食。

原料

黄豆40克，黑芝麻20克。

Tips

天然黑芝麻颜色黑亮、表面无灰尘，芝麻特有的香味明显，用餐巾纸擦一擦不会掉色，染色黑芝麻则颜色深浅不一，没有香味，用餐巾纸一擦就会掉色。

医生在线 准妈妈不宜滥服补药

怀孕期间，准妈妈的酶系统会发生很多变化，影响药物的代谢过程，导致药物成分不易排出体外，人体自身的解毒能力也有所下降，比孕前更容易出现蓄积性中毒。补药也是药，同样具有毒性作用和过敏反应，准妈妈食用不可能绝对安全。

做法

1. 黄豆用水浸泡10～12小时，洗净；黑芝麻洗净。
2. 将黑芝麻、黄豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右黑芝麻豆浆即可做好。

苹果雪梨黑鱼汤

提高乳汁质量的安神汤

哺乳期新妈妈的营养状况直接决定着母乳的质量，只有新妈妈吃得科学合理，宝宝才能吃上保质保量的母乳。

除了坚持健康的饮食习惯，乳汁不足的新妈妈还应该在每日膳食中适量增加催乳食物，比如猪蹄、香菇、花生、黄豆、米酒等，同时避免食用回奶的食物，比如麦芽、老母鸡、花椒等。乳汁分泌太少、食疗效果不明显的新妈妈还可以在专业中医师指导下服用中药催奶，也可以制作成药膳食用，常用的催奶中药有王不留行、川芎、黄芪、通草、当归等。

黑鱼含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、磷、铁以及多种维生素。肉质细腻，易于消化吸收，具有去瘀生新、生肌补血、滋补调养的功效，常用于催乳、补血、益气。

苹果雪梨黑鱼汤，味道清甜爽口，具有催乳补血、滋阴润燥、益气润肤等功效，不仅可以帮助新妈妈促进乳汁分泌，还可以改善因多吃滋补食物导致的上火症状。

苹果雪梨黑鱼汤

忌 生疮者忌食，易过敏者应慎食。

医生在线

少食多餐可以提高母乳质量

对于哺乳期的新妈妈来说，少食多餐更有利于吸收食物中的营养物质，可以有效提升乳汁分泌的数量和质量。新妈妈每天可以吃5～6餐，这一饮食习惯最好坚持到宝宝断奶的那一天。



原料

苹果、雪梨各100克，黑鱼200克，南杏仁20克，陈皮5克，盐少许。

做法

1. 黑鱼去鳞、鳃，用水冲净，沥干水，用油煎至鱼身两面呈微黄色。
2. 苹果、雪梨分别洗净、去心、切块；南杏仁、陈皮分别洗净。
3. 锅中加适量清水，大火煲至水滚，放入全部原料，中火煲熟，加盐调味即可。

Tips

南杏仁发甜，常做成小吃；北杏仁发苦，是一味中药，有小毒。购买时一定要注意区分并适量食用。

牛骨髓蒸蛋羹

让新妈妈气血充盈

新妈妈分娩时会失血耗气，此后排出恶露、分泌乳汁也会导致新妈妈的身体流失更多的营养物质，很容易出现气血亏虚。气血亏虚不仅会给新妈妈带来眩晕、失眠、盗汗、面色苍白、疲劳乏力等不适感，还会影响宝宝的“口粮”，导致乳汁分泌减少甚至停止泌乳。

想要气血充盈，新妈妈应多吃一些补气补血的食物，比如乌鸡、牛肉、猪肝、鲫鱼、鲈鱼、黑米、黑豆、红枣、红糖等，保证充足的睡眠，经常起身活动活动，不能长时间卧床。

牛骨髓，性温味甘，入心、脾经，具有补肾、益气、润肺、壮阳、填髓等功效，可以辅助治疗虚痨羸瘦、精血亏损、跌扑损伤等症。

鸡蛋，性平味甘，入脾、肾、胃、大肠经，可以益精补气、润肺利咽、滋阳润燥、养血补虚，是产后滋补身体的佳品。

牛骨髓蒸蛋羹具有补肝益胃、补血益气、强筋骨的作用，新妈妈经常食用可以丰盈气血、预防筋骨疼痛。

牛骨髓蒸蛋羹

忌 肥胖、心脑血管疾病患者应忌食。

原料

牛骨髓50克，鸡蛋2个，盐、胡椒粉、蚝油、葱花、水淀粉、香油各适量。

Tips

想要蒸蛋更加细嫩、无蜂窝组织，可以在容器密封一层保鲜膜，既可以防止水蒸气滴入蒸蛋中，又能避免蜂窝组织的出现。

医生在线 产后如何预防贫血

哺乳期的新妈妈每天应摄入25毫克铁元素，即使按照医嘱服用铁剂，新妈妈也需要多吃些富含铁元素的食物，比如动物肝脏、动物血、蛋黄、芝麻酱、木耳等。

做法

1. 牛骨髓洗净，切段，焯烫；鸡蛋打散，加水、盐调味。
2. 鸡蛋上笼蒸熟，取出；牛骨髓放入锅中，加盐、胡椒粉、蚝油调味，用水淀粉勾芡，淋香油，浇在鸡蛋上，撒葱花即可。





红薯粥

润滑肠道的秘密武器

产后的新妈妈经常会被便秘困扰，不仅导致身体里的毒素无法正常排出，还可能引起产后疼痛甚至诱发痔疮，因此便秘非小事，必须认真预防和调理。

饮食上，预防和调理便秘应从以下几点入手：坐月子时多喝汤、多喝水，不仅有助于分泌乳汁，还可以起到软化大便、防治便秘的作用；多吃一些富含膳食纤维的食物，比如糙米、玉米、燕麦、土豆、红薯、萝卜、白菜等；适量增加脂肪的摄入量，以不饱和脂肪为主，比如各种植物油、核桃、芝麻、花生等。

中医将红薯视为良药，明代大医学家李时珍在《本草纲目》中记载："甘薯补虚，健脾开胃，强肾阴。"新妈妈食用可以起到和血补中、宽肠润燥等作用。现代营养学研究表明，红薯中含有丰富的纤维素、半纤维素以及果胶，属于富膳食纤维食材，可以促进肠道蠕动、减少宿便，有助于预防便秘、痔疮。

红薯粥富含膳食纤维和水分，可以帮助新妈妈软化大便、促进胃肠蠕动，使排便更加轻松，摆脱便秘的困扰。

红薯粥

忌 胃溃疡、胃酸过多、糖尿病患者应慎食。

医生在线 适量活动，促进排便

产后不宜久卧不动，可以做些促进肠道蠕动的动作：平躺在床上，双膝屈起，双手抱膝，收紧臀部，将背部压向床面，然后放松，重复此动作3～5次。顺产新妈妈产后第2周可以做这个动作，剖腹产新妈妈产后第5周才能开始做这个动作。

原料

大米50克，红薯75克。

做法

1. 大米淘洗干净，加水浸泡；红薯洗干净，去皮，切块。
2. 锅置火上，倒入适量的清水煮沸，将米倒入其中，大火煮沸，放入红薯块，转至小火熬煮20分钟即可。

Tips

红心红薯甜度更高、营养物质含量更丰富，因此比白薯更加适合坐月子的新妈妈食用。



番茄甘蔗汁

酸酸甜甜防厌食

从宝宝呱呱坠地开始，新妈妈的生活发生了翻天覆地的变化：生产时大量消耗气血和精力，月子里24小时待命，随时准备着喂奶，出了月子还要承担更多照顾宝宝的重任，每天起得早、睡得晚。这些改变都会造成新妈妈厌食，对吃饭提不起兴趣。妈妈吃不好，宝宝也会受牵连，吃不上优质母乳，因此新妈妈应积极预防和调整厌食。

防治厌食应多吃一些健脾开胃的食物，比如山楂、菠萝、甘蔗、番茄、山药、土豆、白扁豆、草菇、香菇、板栗等，养好了脾胃自然不会再见饭生厌。

甘蔗，性寒味甘，入肺、胃经，具有和胃止呕、清热解毒、生津止渴、滋阴补血等功效，可以促进新妈妈的新陈代谢，还可以起到改善气血不足的作用。

番茄味道酸甜，不仅可以打开新妈妈的胃口，还可以帮助人体消除疲劳感。此外，番茄含有丰富的维生素C、维生素P、番茄红素，可以助力新妈妈保持身体健康，并且对宝宝的生长发育也有益。

番茄甘蔗汁，具有开胃消食、生津止渴、补血滋阴的功效，新妈妈经常饮用还可以美白肌肤、抗皱淡斑。

番茄甘蔗汁

忌 脾胃虚寒、腹泻、经期女性应慎食。

原料

番茄100克，甘蔗250克。

Tips

被真菌感染的甘蔗会变质，外观缺少光泽，有时会出现霉斑，切开后剖面呈浅黄色或浅褐色，有轻度霉味或酒糟味。变质的甘蔗不宜食用，可引起呕吐、抽搐、昏迷等中毒症状。

医生在线　好心情带来好食欲

心情不好时胃液分泌减少，心情愉悦时更利于食物的消化吸收。所以，新妈妈应尽量保持心情愉悦、平和，照顾宝宝之余做点自己喜欢的事情。

做法

1. 番茄洗净，切成小块；甘蔗洗净，去皮，切成小块。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”键，搅打均匀后，滤出废渣，倒入杯中即可。



麦枣桂圆汤

补血安神的养颜汤

中医认为，更年期综合征的病因是人体的肾气渐衰，冲任亏虚，精血不足，阴阳平衡失调，脏腑气血不相协调。治疗的原则应以固肾为主，兼以疏肝健脾。

很多女性在更年期来临后会出现失眠、烦躁、焦虑、食欲不振等不适，严重影响生活质量。需要减轻、消除这些不适，应从源头入手，多吃一些具有补肾、健脾、安神作用的食物，比如小麦、莲子、黑豆、糯米、银耳、红枣、桂圆、苹果、乌鸡、蜂蜜等。

小麦，性凉味甘，入心、脾、肾经，具有健脾益肾、养心除烦、除热止渴等功效，食用未精制的小麦可以有效缓解更年期综合征带来的诸多不适感；红枣可补益脾胃、滋养阴血、养心安神，桂圆可开胃补虚、养血益脾、补心安神，葵花子则能够调节脑细胞代谢、改善神经衰弱和失眠。

麦枣桂圆汤，具有补血安神、健脾养胃、补肾开胃的作用，适宜女性绝经期食用，可以改善食欲缺乏、烦躁易怒、失眠多梦等症。

麦枣桂圆汤

忌 糖尿病患者应忌食。

医生在线

更年期不宜素食为主

到了更年期，由于卵巢功能衰退，体内雌激素水平急剧下降，如果此时大量吃素，激素水平会更低，会进一步加重更年期综合征的症状。建议更年期女性科学搭配饮食，荤素合理搭配。



原料

小麦、葵花籽各25克，红枣5颗，桂圆肉10克，冰糖适量。

做法

1. 红枣洗净，用温水稍浸泡；小麦、葵花籽、桂圆肉均洗净。
2. 将小麦、葵花籽、红枣、桂圆肉、冰糖同放入锅中，加适量水，煮至黏稠即可。

Tips

小麦宜用陈小麦，食疗功效更好；此汤宜每日1剂，分2次食用。

海带金针菇汤

纠正更年期高血压

女性步入更年期之后，卵巢功能明显衰退，雌激素分泌减少，导致内分泌失调、植物神经功能紊乱，出现睡眠质量差、情绪不稳定、烦躁不安等症状。这些症状会进一步引起血压波动，导致更年期高血压。

更年期高血压是更年期综合征的症状之一，具体表现为血压不稳定、波动明显，伴有眩晕、头痛、耳鸣、失眠多梦、烦躁、乏力、腰膝酸软等症状。

高血压患者应坚持低盐、低脂、高钾、高钙、多膳食纤维饮食，限制热量的摄入，戒烟限酒，并多吃新鲜的水果和蔬菜，尤其是芹菜、菠菜、洋葱、番茄、香蕉、柑橘等具有降压功效的优质果蔬。

海带，性寒味咸，入肝、肺、肾、胃经，可软坚化痰、祛湿止痒、清热行水，含有丰富的胡萝卜素、钙、膳食纤维、甘露醇、褐藻胶等营养物质，经常食用可软化血管、减少血液中胆固醇含量，可以辅助治疗高血压、冠心病、糖尿病等疾病。

将海带与金针菇一起煮汤食用，不仅可以稳定并降低血压，还能够预防更年期肥胖，减轻更年期常出现的疲劳感。

海带金针菇汤

忌 脾胃虚寒者、甲亢患者应慎食。

医生在线 散步是高血压患者最安全的运动方式

散步分为慢速（每分钟60～70步）、中速（每分钟80～90步）、快速（每分钟90步以上）三种，每次散步宜坚持10～30分钟，高血压患者可以根据自己的体力、病情来选择散步的强度与时间。

原料

水发海带100克，金针菇150克，胡萝卜50克，葱花、香菜末、酱油、盐各适量。

做法

1. 海带洗净，切丝；金针菇去根，洗净，焯水；胡萝卜去皮，洗净，切丝。
2. 油锅烧热，炒香葱花，放入海带和胡萝卜翻炒均匀，加适量清水和酱油，用大火烧开，转小火煮10分钟。
3. 锅中下入金针菇煮3分钟，加盐调味，撒上香菜末即可。

Tips

煮此汤时，可以选用25～35克干海带代替水发海带。





银耳肉蓉羹

改善潮热、赶走抑郁

更年期潮热是更年期综合征的突出表现特征，超过3/4的更年期女性会出现这种不适，持续时间因人而异，80%的女性可能持续1年左右，少数女性持续时间更长，有的甚至可长达5年。

更年期潮热可以通过滋阴清热来调理，日常饮食中适量多吃一些银耳、木耳、百合、枸杞子、莲子、鸭肉、甲鱼、蚌肉等。它们可以调和五脏、改善阴虚症状，助力女性顺利度过更年期。

银耳，性平味甘淡，入肺、胃经，具有滋阴润肺、补脾开胃、益气清肠、安眠补虚、延年益寿等功效，是缓解更年期潮热的食疗佳品。

银耳肉蓉羹，可以改善更年期出现的潮热、抑郁、心悸、易怒等症状，还可以预防骨质疏松、免疫力低下、皮肤变差等中老年疾病。

银耳肉蓉羹

忌 脾胃寒湿气滞、皮肤瘙痒症患者应慎食。

医生在线 最简单的缓解潮热方法：深呼吸

感觉热流开始刺痛皮肤、爬上颈部时，及时深长地呼吸并保持稳定的节奏可以在流汗之前控制潮热，具体做法是：先尽力呼出肺脏里的气体，然后扩张膈肌，深深吸气，重复这一呼吸动作5～8次。

原料

银耳25克，瘦肉末150克，干香菇3个，鸡蛋1个，高汤4杯，香菜叶、姜片、盐、鸡精、水淀粉各适量。

做法

1. 银耳去蒂，洗净；鸡蛋液中放入适量盐，打散；香菇泡发去蒂，切粒。
2. 热锅烧凉油，姜片下锅爆香，加入高汤煮开，下银耳、香菇粒、瘦肉末，水沸后下入盐、鸡精调味，倒入水淀粉，再加入鸡蛋液拌匀，撒上香菜叶即可。

Tips

香菇泡发后放入有网眼的容器中，用流动的清水冲洗，即可轻松洗去表面附着的泥沙。

甘麦红枣粥

解救更年期心悸

更年期女性的植物神经容易失调，进而会出现轻重不一的症状，其中就包括心悸，并且经常伴有头痛、胸闷、气短、失眠、心烦等症状。

更年期心悸可以通过食疗进行调理，多吃一些富含雌激素、养心安神的食物，富含雌激素的食物主要有黄豆及其制品、黑豆、绿豆、红豆、蜂蜜、蜂王浆等，养心安神的食物主要有小麦、小米、莲子、百合、酸枣仁、柏子仁、茼蒿、红枣、桂圆、葡萄、牛奶等。

甘草，性平味甘，入心、脾、肺、胃经，具有补脾益气、清热解毒、祛痰止咳、缓急止痛、调和诸药等功效，常用于治疗心悸气短、脾胃虚弱、倦怠乏力等症；小麦可健脾益肾、养心除烦、除热止渴，红枣可补益脾胃、滋养阴血、养心安神。

更年期女性每天早晚空腹喝一碗甘麦红枣粥，可以宁心安神、益气养阴，有效缓解心悸、失眠、烦躁等多种更年期不适症状。

甘麦红枣粥

忌 糖尿病患者应少食。

医生在线 女人静心，找粗粮果蔬帮忙

女性到了更年期，最宜静心，日常饮食中应多吃一些粗粮、水果和蔬菜。它们含有多种维生素、矿物质、黄酮类营养素，能够缓解烦躁不安、紧张焦虑的情绪，起到静心养神的效果。

原料

小麦50克，红枣10克，甘草15克。

做法

1. 用水煎甘草2次，合并2次的汁液，去渣。
2. 将甘草汤汁倒入锅中，放入红枣、小麦，大火烧开后转小火，熬煮至小麦熟烂成粥即可。

Tips

甘草煎煮前用清水浸泡30分钟，更利于煎出有效成分。





黄豆豆浆

最朴实的雌激素调节剂

卵巢的生理功能十分强大，雌激素、孕激素、雄激素等20多种激素和生长因子皆来自卵巢。更年期是女性卵巢功能逐渐衰退直至最后消失的一个过渡时期，随着卵巢的衰退，雌激素分泌开始减少，进而形成更年期综合征。

治疗更年期综合征可以通过补充雌激素来实现。大豆异黄酮被称为植物雌激素，具有神奇的双向调节作用：当女性体内雌激素水平比较低的时候，它可以与原来的雌激素受体相结合，成为雌激素激动剂，使体内的雌激素增高；当体内的雌激素分泌过多时，它又会扮演“打压者”的角色，与雌激素竞争受体点位，使雌激素失去活性，表现为抗雌激素的作用。

大豆异黄酮含量最为丰富的食物是黄豆及豆制品，小麦、黑米、扁豆、洋葱、苹果、石榴等食物中含量也较多。

黄豆豆浆中含有丰富的大豆异黄酮，更年期女性食用可以为身体补充雌激素，改善多种更年期出现的不适症状，并且能够有效预防乳腺癌、子宫癌和卵巢癌的发生。

黄豆豆浆

忌 严重肝病、痛风者忌食，甲状腺功能减退者应少食。

医生在线 **科学补充雌激素的注意事项**

接受雌激素治疗的最佳时间是从开始出现更年期症状到绝经后10年内或60岁以前，乳腺癌患者、患有激素相关疾病的女性不适合补充雌激素。

原料

黄豆80克。

做法

1. 黄豆浸泡10～12小时，洗净。
2. 将黄豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“豆浆”启动键，20分钟左右豆浆做好，饮用即可。

Tips

此豆浆不宜加红糖调味，因为红糖中含有的有机酸可与豆浆中的蛋白质结合，产生变性沉淀物，不利于吸收，而且会破坏豆浆中的营养。

哈密瓜酸奶汁

保护骨骼和血管

科学研究表明，女性28岁以后，骨骼中的钙质每年以0.1%～0.5%的速度流失，到60岁时会有50%的骨钙减少，很容易患上骨质疏松症。此外，随着年龄的增大，血管逐渐失去弹性，开始硬化，高血压、血脂异常、冠心病等心脑血管疾病的发病概率也大大增加。

进入更年期这个“多事之秋”，女性应该通过食疗来保护骨骼和血管，让自己远离骨质疏松、关节疼痛、腰膝酸软以及心脑血管疾病。平时应该多吃些富含钙质的食物，比如牛奶及奶制品、黄豆及豆制品、花生、芝麻、海米、雪里红、油菜、芹菜叶等，多吃新鲜的蔬菜和水果，尽量少吃肥肉、甜食、熏腊食品，多喝白开水，少喝甜饮料、可乐、咖啡、浓茶。

酸奶中含有丰富的乳酸钙，极易被人吸收，是人体补充钙质的佳品，每天喝一杯酸奶对防治骨质疏松有益。此外，酸奶还适合气血不足、营养不良、便秘、高血压、血脂异常、动脉硬化患者食用，可以帮助他们缓解不适症状。

哈密瓜酸奶汁富含多种维生素和矿物质，可以有效保护骨骼和血管，对于皱纹、色斑、晒伤也有一定的疗效，经常饮用可以使更年期女性更健康、更漂亮。

哈密瓜酸奶汁

忌 糖尿病、脚气病、黄疸、腹泻者慎食。

原料

哈密瓜200克，酸奶100克。

Tips

选购哈密瓜时可以用手摸一摸，瓜身坚实微软说明成熟度刚刚好，此时最适合食用。瓜身太硬说明不太熟，太软则是成熟过度。

医生在线 骨头汤补钙不靠谱

骨头汤虽然含有钙质，但是少得可怜，100毫升的骨汤中只含有1.5毫克的钙，100毫升的牛奶中含有104毫克的钙，骨头汤的含钙量只有牛奶的1%，根本无法满足人体对钙质的需求。

做法

1. 哈密瓜去皮、去籽，切成小块。
2. 将哈密瓜块放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”键，搅打均匀后倒入杯中，拌入酸奶即可饮用。



5 Chapter

汤羹粥汁不输药，喝掉小病小痛

吃药苦，打针疼，

要知道，求医不如求己，

最好的医生是自己，最好的药物在厨房。

感冒、腹泻、便秘、贫血、三高……

喝对汤羹粥汁，日常小病小痛轻松搞定！

葱豉豆腐汤

缓解打喷嚏、流鼻涕

感冒是最常见的急性呼吸道感染性疾病，最初主要表现为鼻部不适，出现打喷嚏、流鼻涕等症状。

很多女性感冒了不喜欢吃药，但是喷嚏、鼻涕的出现又给生活工作带来诸多尴尬，这时候可以找对的食物来帮忙。

淡豆豉是一味中药，性寒味苦，入肺、胃经，具有解表、除烦、宣郁、解毒等功效，中医常用于治疗伤寒热病、寒热、头痛、烦躁、胸闷等症。

葱白，性温味辛，入肺、胃经，可发汗解表、散寒通阳，是治疗外感风寒、阴寒内盛、厥逆、腹泻等症的食疗佳品。

将淡豆豉与葱白一起煮汤饮用，不仅可以缓解感冒初起时出现的打喷嚏、流鼻涕等不适，还可以减轻头痛、鼻塞、咽喉发痒等症状。

葱豉豆腐汤

忌 胃肠道疾病特别是溃疡病患者应少食。

医生在线

按摩迎香穴可以缓解鼻塞、流涕

迎香穴是人体腧穴之一，属于手阳明大肠经，是治疗各种鼻疾的要穴，具有疏散风热、通利鼻窍的作用。迎香穴位于鼻翼外缘中点旁，双手食指指腹按摩迎香穴至发热，可以有效缓解感冒引起的流鼻涕、鼻塞等不适。

原料

淡豆豉15克，葱5根，豆腐1块，姜片、盐各适量。

做法

1. 淡豆豉洗净，剁碎；葱洗净，去须，切段。
2. 油锅烧热，放入豆腐煎至表面微黄；将煎好的豆腐移入汤锅，加入淡豆豉、姜片和清水，用中火煲30分钟，再加入葱段，待汤煮沸，加入适量盐调味即可。



Tips

豉有淡咸两种，淡者入药，故名淡豆豉，因此此汤中的淡豆豉不宜用普通烹调豆豉代替，以免影响食疗效果。



野菊白芷葱须汤

对抗入侵的流感病毒

我们平时说的流感，全称叫作流行性感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染，主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触、与被污染物品的接触传播，传染性强、传播速度快，秋冬季节是其高发期。

野菊花，性凉味苦辛，具有清热解毒、疏风散热、明目、降血压等功效，可以辅助治疗流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、高血压、肝炎、痢疾、痈疖疔疮等疾病。

白芷，性温味辛，入肺、脾、胃经，可消肿、止痛、解热、抗炎、祛风、燥湿，有助缓解感冒引发的头痛、牙痛、鼻塞等不适感。

野菊白芷葱须汤，可以对抗流感病毒，具有发汗、祛痰、利尿、止痛的功效。

野菊白芷葱须汤

忌 脾胃虚寒者应少食。

原料

野菊花15克，白芷10克，连须葱白3～4根。

做法

1. 将带须葱白洗净，和野菊花、白芷一起放入砂锅中，加水3碗，煎至1碗取出汁液。
2. 锅中再加1碗水煎至半碗，取汁与前次汤汁合并即可。

医生在线 预防流感的生活指南

1. 讲究个人卫生，养成勤洗手的习惯，洗手时应使用香皂或者洗手液。
2. 养成冷水洗脸、热水泡脚的习惯，可以提高机体免疫力，抵御流感病毒入侵。
3. 坚持清淡饮食，多吃新鲜的蔬菜和水果，少吃太咸、太油腻的食物。
4. 坚持每天睡午觉，保证每天睡眠时间不少于7小时，尽量少熬夜。
5. 流感高发的季节，可以用熏醋的方法消灭流感病毒，以免感染流感。

Tips

此汤为1剂的量，每天分3次温服；流感患者宜每天1剂，饮至痊愈。

薄荷荸荠汤

清热泻火的退烧汤

发烧是老百姓的说法，医学术语叫作发热，是指致热原直接作用于体温调节中枢，体温中枢功能紊乱或各种原因引起的产热过多、散热减少，导致体温升高超过正常范围的一种现象。

发烧是一种保护机制，发烧时人体免疫功能明显增强，有助清除病原体、促进疾病痊愈。因此，体温上升不太高时不必服用退烧药，多喝水、注意休息即可，但是当体温超过38.5℃时应及时服用退烧药，以免高烧损伤各个组织和器官。

荸荠，性寒味甘，入肺、胃经，具有清热生津、润肺化痰、消痈解毒、化湿利尿等功效，含有丰富的荸荠英。这种物质对黄金色葡萄球菌、大肠杆菌、产气杆菌及绿脓杆菌均有一定的抑制作用，发烧时食用可以有效清热，帮助体温降低。

将荸荠与薄荷一同煮汤，可以起到清热泻火、凉血解毒的作用，有益于降低体温。

薄荷荸荠汤

忌 脾胃虚寒、血瘀者应慎食。

医生在线 高烧时如何科学护理

1. 高烧时应大量喝水，白开水和果蔬汁都是不错的选择；不宜食用难消化、高脂肪、高蛋白食物，饭食应以流质、半流质为主，不宜多吃固体食物。
2. 冷敷可以缓解高烧带来的不适，具体操作方法是：将毛巾用冷水浸湿，在额头、手腕、小腿上各放一块，当毛巾温度变得跟体温差不多时应及时更换，直到退烧为止。

原料

荸荠5个，新鲜薄荷叶适量。

做法

1. 荸荠去皮，洗净，切块。
2. 将荸荠入砂锅，加水1碗，小火炖煮20分钟关火，加入薄荷叶即可。

Tips

生吃荸荠也可以起到不错的退热效果，但不宜多吃，每天10个左右为宜。





生姜粥

风寒感冒发发汗就好了

吹风受凉导致风寒之邪外袭、肺气失宣，于是形成了风寒感冒。风寒感冒患者除了会出现鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等不适，还会出现一些特别的症状，比如畏寒、低热、无汗、头痛身痛、流清涕、咽喉红肿疼痛、苔薄白等。

中医认为，治疗风寒感冒的重点是辛温解表，也就是增加体表温度，因此可以通过加盖被子、热水泡脚、多吃解表食物来减轻不适感。

生姜，性温味辛，入脾、肺、胃经，具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳等功效，可以辅助治疗风寒感冒、胃寒呕吐、寒痰咳嗽等症。

生姜粥可以发汗解表、温胃止呕、温肺止咳，能够缓解风寒感冒引起的胃寒呕吐、肺寒咳嗽等不适。

生姜粥

忌 阴虚内热者慎食。

原料

生姜20克，大米40克，葱白2根。

做法

1. 将生姜、葱白择净，洗净后切丝。
2. 大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥；待熟时调入葱丝、姜丝等，再煮2分钟即成。

医生在线 治疗风寒感冒的按摩方法

1. 按摩风池穴与大椎穴可以散寒、解表、止头痛。风池穴位于颈后两根大筋上端凹陷处，大椎穴位于第7颈椎棘突下凹陷中。
2. 按摩风门穴可以散风、止咳、除热、止头痛，风门穴位于第二胸椎棘突下、左右旁开1.5寸处。
3. 用拇指或食指指腹先顺时针后逆时针按揉风池穴、大椎穴、风门穴。每个穴位按揉100～200下，每天按揉2次，症状较重时则需要增加按揉次数。

Tips

此粥还可以将生姜、葱白煎成汁，与大米煮成粥，加适量红糖调味后食用。



薄荷粥

缓解风热感冒各种症状

中医认为，风热感冒是身体感受风热之邪表现出来的症状，病因在于风热之邪犯表、肺气失和。风热感冒与风寒感冒症状大不相同，患者大多症状表现为头痛、发烧、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮等不适。

风热感冒期间，患者应多吃一些辛凉疏风、清热利咽的食物，可以起到辅助治疗的作用，比如薄荷、雪梨、金银花、黄菊花、桑叶等。此外，患者还应对油腻、黏滞、燥热的食物忌口，比如牛羊肉、糯米、甜点、腊肉、咸鱼等。

薄荷，性凉味辛，入肝、肺经，具有宣散风热、清头目、透疹等功效，常用于治疗风热感冒、头痛、目赤、喉痹、口疮、风疹、麻疹等症。

薄荷粥可以起到疏散风热、清利头目、解表透疹的食疗效果。风热感冒患者食用可以缓解头身疼痛、咽痛目赤、痘疹初起等不适。

薄荷粥

忌 阴虚发热、血虚眩晕者慎食。

原料

薄荷10克，大米50克，盐适量。

医生在线 如何预防风热感冒

1. 风热感冒多发于夏秋季，应根据时令气候和天气预报及时添减衣物。
2. 每天晨起后空腹喝一杯温开水，做早操或者慢跑、快走半小时，可以有效增强体质，提升抵御疾病的能力。
3. 准备一瓶陈醋或白酒，经常打开盖子闻闻，可以有效预防感冒。

做法

1. 将薄荷择洗干净，放入锅中，加清水浸泡5～10分钟后，水煎取汁。
2. 薄荷水煎汁中加淘净的大米进行熬煮，待熟时加盐调味，再煮1分钟即成。

Tips

此粥适宜早晚空腹食用，没有时间熬粥的话，也可以将新鲜薄荷清洗干净后用沸水冲泡，加适量白糖调味即可饮用。



枇杷薏米粥

缓解热性咳嗽

也许大家都有一种误解，咳嗽一定是着凉了。其实，咳嗽也分好几种，最容易弄混的是热性咳嗽和寒性咳嗽。如果咳嗽的时间很长，治疗效果不明显，就要考虑是否弄错咳嗽的类型了。

热性咳嗽的典型特点如下：发热、出汗；口干口渴、咽喉干燥疼痛；痰色发黄，且质地黏稠；舌头发红，舌苔发黄。

热性咳嗽期间，应尽量少吃一些肥甘厚味、燥热、辛辣的食物，比如辣椒、胡椒、花椒、桂皮、桂圆，忌烟酒，以免伤阴化燥助热；坚持清淡饮食，多吃一些白萝卜、百合、竹笋等清热润肺的食物。

枇杷含有一定量的苦杏仁甙，能够起到润肺、止咳、祛痰的作用；枇杷叶性微寒，是清肺热、降肺气的良药，尤其擅长治疗痰多色黄的肺热咳嗽；薏米入脾、胃、肺经，可以起到清热利湿、益肺排脓、健脾胃等功效。将三者一同煮粥食用，可以有效改善热性咳嗽的各种症状。

枇杷薏米粥

忌 糖尿病、孕妇应慎食。

医生在线

热性咳嗽早期忌用收敛镇咳药

热性咳嗽初起时，不宜使用收敛镇咳药，以免导致肺气郁遏、外邪不能外达，进而形成慢性咳嗽，日久难愈。

原料

枇杷果60克，枇杷叶10克，薏米100克。

做法

1. 枇杷果洗净，去皮、核，切成小块；将枇杷叶洗净，切成碎片备用。
2. 将枇杷叶放入锅中，加清水煮沸，捞去枇杷叶渣，加入薏米煮粥，待薏米烂熟时加入枇杷果，拌匀煮熟即可。

Tips

清洗枇杷叶时应将背面的绒毛用刷子刷干净，然后再冲洗。



紫苏米羹

寒性咳嗽的救急员

与热性咳嗽不同，寒性咳嗽时很怕冷，即使发烧也不会出汗；痰色发白，质地清稀；鼻流清涕；舌头颜色浅淡，舌苔白腻而润。

饮食上，寒性咳嗽不宜食用肥甘滋腻、生冷刺激的食物，以免阻碍脾胃运化功能，助生痰湿，进而加重咳嗽；可以多吃一些性温的食物，比如生姜、葱白、大蒜、紫苏、豆豉、橘皮等。

紫苏叶性温味辛，具有发表、散寒、理气、止咳的功效，所含的多种维生素则有助于增强人体免疫功能，与健脾胃的大米搭配制成米羹，可以有效减轻寒性咳嗽并改善胸闷不舒等不适。

紫苏米羹

忌 阴虚火旺者应少食。

医生在线 **护好后背和双脚，寒性咳嗽马上好**

寒性咳嗽患者应注意为双脚和后背保暖，每天坚持热水泡脚，睡前热敷或搓后背。咳嗽加重、鼻涕增多时，可以将姜切成小丁后炒热，擦拭背部和喉部，每天早晚擦2次，效果奇佳。

原料

大米100克，紫苏叶15克。

做法

1. 大米淘净，浸泡2小时；紫苏叶洗净，切碎。
2. 将紫苏叶、大米倒入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“米糊”启动键，20分钟左右米糊即可做好。

Tips

鲜紫苏叶发汗散寒的功效更好，因此不宜使用干紫苏叶制作此羹。





荸荠雪梨汁

修正恼人的咽部不适

很多时候，明明没有感冒，也没有患上肺炎、气管支气管炎，却一直久咳不愈，感觉咽部发痒、有异物感、灼热感或者微微疼痛。遇到这种情况就需要警惕了，很可能是慢性咽炎在作祟。治好慢性咽炎，由其引发的咳嗽自然会痊愈。

荸荠性寒味甘，入胃、肺、大肠经，可润肺化痰、消痈解毒，所含的荸荠英具有抗菌作用，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、产气杆菌及绿脓杆菌均有一定的抑制作用；雪梨性凉味甘，入胃、肺经，具有生津润燥、清热化痰等功效，所含的鞣酸可以起到祛痰止咳、养护咽喉的作用。

荸荠雪梨汁，使荸荠和雪梨两大润肺高手强强联合，清热解毒、利咽润喉的食疗效果更佳，尤其适合慢性咽炎伴久咳不愈者食用。

荸荠雪梨汁

忌 处于经期的女性、脾胃虚寒、血淤者应慎食。

医生在线 点压天突穴，治疗咽炎很轻松

天突穴位于颈部前正中线上，胸骨上窝中央即是。每日3次用食指、中指指腹点压天突穴，每次10～30分钟，可以有效防治咽喉疾病，对于慢性咽炎有显著的疗效。

原料

荸荠60克，雪梨150克。

疗效点评

本品能清热解毒、利咽润喉，辅治慢性咽喉炎。

做法

1. 将荸荠去皮，洗净，切小块；雪梨洗净，去皮，去核，切成小块。
2. 将荸荠块、雪梨块放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀滤过后倒入杯中即可。

Tips

荸荠和雪梨切好后宜马上做成蔬果汁，不宜久放，以免所含营养素被氧化破坏。

芡实薏米排骨汤

从源头上防治腹泻

中医认为："泄泻之本，无不由于脾胃。"由此可见，腹泻的根源在于脾胃失调。想要摆脱腹泻的困扰，日常饮食中应通过食疗健脾养胃，多吃有益脾胃健康的食物，比如小米、薏米、馒头、山药、胡萝卜、南瓜、板栗、莲子、芡实、山楂等。

薏米，性微寒味甘淡，入脾、肺、胃经，具有健脾利水、清热除痹、除湿热等功效，富含多种维生素和矿物质，可以促进新陈代谢，减少胃肠负担，对慢性肠炎、消化不良等症皆有良好的食疗效果。

芡实，性平味甘涩，入脾、肾经，是"老人食之延年"的食疗佳品，具有补脾止泄、利湿健中、固肾涩精等功效，可以辅助治疗慢性腹泻、慢性肠炎、白带多、尿频等症。

芡实薏米排骨汤，具有健脾祛湿的功效，不仅能够缓解腹泻、食欲不振等胃肠不适，还可以从源头上滋养脾胃，预防腹泻的发生。

芡实薏米排骨汤

忌 孕妇忌食，体质偏寒者不宜多食。

原料

排骨500克，芡实、薏米各30克，莲子20克，陈皮丝5克，姜丝、盐各适量。

Tips

薏米属于粗粮，每天食用50克左右为宜，不宜超过60克。

医生在线 腹泻期间应忌食的食物

1. 牛奶含有丰富的蛋白质，属于胀气食物，腹泻期间肠道胀气会造成腹泻加剧。
2. 黄豆、绿豆、红豆、黑豆、蚕豆以及各种豆制品（豆腐、豆浆、香干、豆芽）含有大量的蛋白质和粗纤维，腹泻时食用会造成肠道胀气，导致腹泻更加严重。
3. 蛋类、肥肉、动物内脏不易被人体消化吸收，还具有滑肠的作用，会加剧腹泻。

做法

1. 芡实、莲子、薏米洗净，浸泡一夜；排骨洗净，剁小块，去血水。
2. 将排骨、芡实、莲子和薏米一起放入炖锅中，同时放入陈皮丝和姜丝，大火煮沸后改成小火炖2小时左右；待所有食材都熟透，加入适量盐调味即可。





苹果羹

最无害的止泻药

腹泻属于常见病、多发病，夏秋季节是其高发期。一旦出现了腹泻，饮食调养应十分注意：坚持少食多餐的原则，减少每餐的进食量，帮助肠胃减轻负担；由于体内的水分和电解质大量流失，所以应多喝些白开水、淡盐水，以免出现脱水与电解质紊乱等现象；腹泻急性期，可以食用富含水分、无渣、低脂肪、无粗纤维、易消化的流食，比如米汤、藕粉、去渣的菜汤，度过急性期后可以吃些低脂肪、少渣的半流质食物，比如米粥、菜粥、面条。

腹泻时，除了吃止泻药还有其他拯救胃肠的方法吗？答案是肯定的。食物中有很多天然的止泻药，腹泻时食用可以有效改善症状：乌梅具有收敛止泻的功效，取乌梅10颗和适量红糖一起煎汤，可以辅助治疗久泻不愈；石榴对于慢性腹泻、久泻不愈有着良好的食疗效果，石榴皮的止泻效果更好，取1个石榴捣汁饮用或者取15克石榴皮和适量红糖一起煮水饮用，止泻效果都很棒；苹果所含的果胶和鞣酸具有吸附和收敛作用，蒸熟或者煮熟后食用可有效涩肠止泻、健脾生津，对消化不良引起的腹泻尤其有效。

苹果羹

忌 糖尿病患者应少食。

医生在线 喝酸奶养护肠胃防腹泻

酸奶中的乳酸菌能够维护肠道菌群生态平衡，为人体天然形成生物屏障，抑制有害病菌对肠道的入侵。此外，酸奶凝块小，易于消化吸收，还能促进胃肠道分泌消化酶，可以有效预防腹泻。

原料

鲜苹果1个（约150克）。

做法

1. 苹果洗净，去外皮及内核。
2. 将苹果切成薄片，放入碗内加盖，置锅中隔水蒸熟，然后用汤匙捣成泥状即可。

Tips 蔗糖会加重腹泻，因此此羹不宜加蔗糖调味。

杏仁核桃芝麻羹

润肠通便更轻松

脂肪并不是洪水猛兽，脂肪不但是人体三大能量提供者之一，也是构成人体内很多重要物质的基础，既能帮助身体维持体温恒定，又能保护柔软的内脏，减少内部器官之间的摩擦。

脂肪的润肠通便效果十分显著，植物油比动物油的效果更好，不仅可以直接润肠通便，分解后产生的脂肪酸还可以促进肠道蠕动，香油、花生油、核桃油、橄榄油等都是润肠通便的优良食材。

B族维生素属于水溶性维生素，具有促进消化液分泌、促进肠胃蠕动的功效，黄豆及豆制品、粗粮中含有丰富的B族维生素，便秘者可根据自身健康情况选择食用。

将核桃、杏仁、芝麻与枸杞子一同煮羹食用，可以提供丰富的脂肪、B族维生素以及一定量的膳食纤维。便秘的女性食用可以起到润滑肠道、改善便秘的作用，更年期女性食用还能够延缓衰老、抵抗皱纹。

杏仁核桃芝麻羹

忌 腹泻者忌食，血脂异常者应慎食。

原料

杏仁150克，核桃仁75克，白芝麻100克，黑芝麻200克，冰糖、枸杞子、果料各适量。

Tips

杏仁、核桃、芝麻等不宜吃得太多，以免体内脂肪增加。每天食用核桃、松子的量不宜超过30克。

医生在线 便秘者应养胃为先

胃有“水谷气血之海”之称，胃的健康运转对排泄功能是否顺畅非常重要。饥饱不定、经常吃刺激和生冷的食物、常常喝酒等伤胃的饮食习惯容易加重肠道的负担。当肠道不堪重负开始消极怠工时排便就会受到影响，所以想要排便顺畅应积极养胃，做到三餐定时定量、每餐只吃七八分饱、多吃新鲜蔬果，不吃油炸食品、熏腊食品、冷饮、辛辣刺激性食物，少喝浓茶和咖啡。

做法

1. 先将黑、白芝麻炒至微香；杏仁、核桃仁、白芝麻、黑芝麻加水，一起捣成糊状。
2. 锅中加水，放入冰糖煮沸，将捣好的糊状物倒入水中搅拌均匀， 再加入枸杞子与果料，煮沸即可。





五谷皮蛋瘦肉粥

加速肠胃蠕动

膳食纤维属于碳水化合物里的多糖，主要分布在植物的细胞壁中，分为可溶性膳食纤维、不可溶性膳食纤维。膳食纤维不能被人体消化吸收，却具有十分重要的生理功能，尤其是在维持消化系统和心血管的健康方面不可或缺。

膳食纤维素有“肠道清洁夫”的美誉。它可以吸收水分，刺激胃肠道的蠕动，并将粪便软化，促进排便的次数，保持肠道清洁，从而防治便秘、痔疮等消化系统疾病。

很多女性的一日三餐都是肉食当家，米饭、粗粮、素菜皆被打入冷宫，而这些被冷落的食物正是膳食纤维的主要来源，摄取不足会导致大便燥结干硬、排便困难，出现便秘症状。

此外，便秘还与长期饮水不足有关，充足的水分可以帮助软化粪便，预防大便干结。

五谷皮蛋瘦肉粥中含有丰富的B族维生素、脂肪与膳食纤维，可以加速胃肠蠕动，软化粪便，能够有效预防和治疗便秘。

五谷皮蛋瘦肉粥

忌 腹泻者应少食。

医生在线 早饭后定时如厕促进排便

每天早饭后定时排便，可以促进胃肠蠕动，易于产生排便反射。刚开始的几天可能没有便意，但是可以让结肠道重新调整规律，并且建立起条件反射，坚持一段时间后就能定时顺利地排便了。

原料

小米、高粱米、糯米、紫米、糙米各20克，皮蛋1个，香菇2朵，猪肉50克，虾皮、葱丝、盐各适量。

做法

1. 将皮蛋去壳切块；香菇、猪肉洗净切丝；五谷洗净，放入开水锅内，小火煮粥。
2. 炒锅中放油烧热，倒入香菇、虾皮爆香后加水煮开，倒入煮好的粥，加入猪肉丝和皮蛋，煮熟后加适量盐，撒上葱丝即可。

Tips

高粱米、糯米、糙米的米质较硬，煮粥前最好用清水浸泡1～2小时。

羊肝粥

纠正缺铁性贫血

贫血是指血液中的红细胞数或血液中红蛋白的含量低于正常值以下。通常的标准是成年男子的血红蛋白低于12.5克/分升（g/dl），成年女子的血红蛋白低于11.0克/分升（g/dl），则视为贫血。贫血分为多种类型，如缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血、再生障碍性贫血、溶血性贫血，其中最常见的是缺铁性贫血。

铁元素是构成血红蛋白的重要营养素，一旦缺乏将会影响人体的正常造血机能，导致贫血的发生。由于女性要经历经、带、胎、产等特殊时期，对铁元素的需求量更大，所以更容易患上贫血。

日常饮食注意补充铁元素，可以有效预防和治疗缺铁性贫血。动物血和动物肝脏含有大量铁元素，吸收利用率高，是铁元素的最佳食物来源。乌鸡、牛肉、蛋黄、红枣、草莓、石榴、葡萄、樱桃、菠菜、木耳、黑米等食物也是铁元素的优质来源，经常食用可以促进人体造血，预防缺铁性贫血的发生。

羊肝中含有丰富的蛋白质、维生素A、铁，具有补血、益肝、明目的功效，煮粥食用可以预防和辅助治疗缺铁性贫血。

羊肝粥

忌 血脂异常者应慎食。

医生在线

不偏食、不挑食有助预防贫血

偏食、挑食严重的人群极易发生贫血，长期以肉食或者素食为主的人群也会和贫血结缘。这是因为丰富而易吸收的铁元素大多来自动物性食物，人体所需的叶酸则主要来自植物性食物。远离贫血，应从均衡饮食开始。

原料

羊肝、大米各100克，葱花、姜末、花椒、盐各适量。

做法

1. 将羊肝洗净，切丝，与大米同放锅中，加适量清水，煮为稀粥。
2. 待粥熟时调入葱花、姜末、花椒、盐等，再煮一、二沸即成。

Tips

羊肝用自来水冲洗几遍，然后放在淡盐水中浸泡30分钟，再冲洗一遍即可洗净。





枸杞子乌鸡汤

铁＋维生素C的最佳补血组合

前面我们讲过铁元素对于预防与治疗缺铁性贫血的重要性，其实，防治缺铁性贫血，铁元素还需要一位得力助手——维生素C。很多食物中的铁元素是难以被人体吸收的三价铁，维生素C可以将其还原成较易吸收的二价铁，有助于提高血液中铁元素的含量。如果人体内缺少维生素C，会导致吸收的铁元素减少，间接诱发缺铁性贫血。此外，人体摄入充足的维生素C可以增强微血管的强度和韧性，有效地保护微血管健康，消除瘀血、瘀斑，防治坏血病。

乌鸡，性平味甘，入肝、脾、肾经，可滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻，是女性的滋补佳品，铁元素含量比普通鸡肉高很多，被称为“黑了心的宝贝”，常用于治疗体质虚弱、气血不足、营养不良、崩中带下、月经不调等症。

枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素B_2、维生素C、钙、磷、铁等营养素，其中尤以胡萝卜素和维生素C的含量最高，可以促进铁元素的吸收和利用。

枸杞子乌鸡汤将铁元素与维生素C完美组合，经常食用不仅可以防治缺铁性贫血，还可以调理月经，缓解经期不适。

枸杞子乌鸡汤

忌 感冒发热、咳嗽多痰、湿热内蕴、腹胀者应慎食，肥胖、血脂异常者应少食。

医生在线 补血别忘了补蛋白质

红细胞主要是由血红蛋白构成的，血红蛋白的生成则需要蛋白质，人体中蛋白质不足同样会出现贫血症状，因此补血时应注意补充蛋白质，尤其是动物蛋白。

原料

乌鸡1000克，枸杞子5克，盐、胡椒粉、大葱、姜各适量。

做法

1. 将乌鸡剁成块，放入锅内注入清水，待将沸时，打去浮沫，加大葱、姜，大火烧开，用小火长时间炖制。
2. 至鸡酥烂时，下盐、胡椒粉和枸杞子，再炖20分钟，使其充分入味即可。

Tips

炖煮乌鸡不宜使用高压锅，使用砂锅小火慢炖可以使营养更多地析出，食疗效果更佳。

猪心柏莲汤

神经衰弱的拯救者

神经衰弱是长期处于紧张和压力下出现的精神易兴奋、脑力易疲乏现象，并且常伴有情绪烦恼、易怒、睡眠障碍、肌肉紧张性疼痛等不适感。

减轻神经衰弱症状，饮食上应多吃些能够改善睡眠障碍、养心宁神的食物，比如猪心、莲子、柏子仁、酸枣仁、百合、小米、小麦等。

猪心，性平味甘咸，入心经，具有补虚、安神定惊、养心补血的功效，可以辅助治疗心虚失眠、惊悸、自汗、精神恍惚等症。现代营养学研究表明，猪心含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2以及烟酸等营养素，可以加强心肌营养，增强心肌收缩力。

莲子，性平味甘涩，入心、脾、肾经，可补脾止泻、益肾涩清、养心安神，对于夜寐多梦、失眠健忘、心烦口渴、崩漏带下等症皆有极好的疗效。

柏子仁，性平味甘，入心、肾、大肠经，具有养心安神、润肠通便、止汗等功效，同样有助改善失眠多梦症状。

猪心柏莲汤，具有补气血、养心安神的功效，可以改善神经衰弱造成的容易发怒、心神不宁、失眠等不适。

猪心柏莲汤

忌 高胆固醇血症患者应慎食。

医生在线 **放松身心，改善神经衰弱**

治疗神经衰弱，应重点减轻患者的紧张与压力，让身体和心灵充分放松，比如调整太过繁重的学习强度，改变不合理的工作方式，每天定时锻炼身体，到公园、郊区、森林里散步，定期外出旅行。

原料

猪心80克，干莲子10克，柏子仁20克，姜片、盐、香油各适量。

Tips

切好的猪心放在少量面粉中滚一下，放置1小时左右，然后用水冲洗干净，可轻松去除猪心特有的异味。

做法

1. 猪心切开，用清水浸泡2小时，洗净，切片，用沸水焯烫去血水，捞出备用；莲子洗净，用清水泡软；柏子仁洗净。
2. 砂锅中加适量温水置火上，放入猪心、莲子、柏子仁、姜片，大火烧开后转为小火煲40分钟，加入适量盐调味，淋上香油即可。





百合玉竹汤

泻心火、调失眠

失眠是现代人的通病，近几年来还出现了年轻化的趋势，越来越多的年轻人开始被失眠困扰。引发失眠的原因很多，有精神因素也有生理因素，心火旺盛是其中之一。中医理论认为，火乃热之极也，内生火热是疾病发展过程中由于脏腑气血阴阳的功能失调所产生的病理状态。如果心火旺盛，就会出现心悸、失眠、多梦等症状，严重影响睡眠质量和第二天的精神状态与工作效率。

泻心火是缓解此类失眠的重中之重，日常饮食中应多吃些清心泻火的食物，比如豆芽、绿茶、百合、玉竹、莲子心、白茅根、麦冬、西瓜翠衣等。

百合，性平味甘，入心、肺经，可润肺止咳、养阴消热、清心安神，对于神经衰弱、睡眠不宁、惊悸易醒等症有很好的疗效。

玉竹，性微寒味甘，入肺、胃经，具有养阴、润燥、清热、生津、止咳等功效，可用于治疗心火旺盛引发的多种不适。

百合玉竹汤选取两种可以清心泻火的食材，具有调理和改善失眠的功效，并且还能缓解心火旺盛导致的易怒、烦躁等不适。

百合玉竹汤

忌 脾虚便溏者应慎食。

医生在线 睡前这样做可以改善失眠

1. 睡前不宜剧烈运动，以免使神经处于兴奋状态，上床后很难入睡。
2. 睡前1小时不宜食用油腻、生冷、刺激性食物，可以喝杯温牛奶帮助入眠。
3. 用热水泡脚30分钟，可以消除疲劳，使自己安然入梦。

原料

百合、玉竹各20克。

做法

1. 百合洗净，撕成瓣状；玉竹洗净，切段。
2. 百合、玉竹放入锅内，加入适量冷水，置大火上烧沸，改用小火煮约45分钟即可。

Tips

此汤不宜用铁器炖煮，砂锅最佳，不锈钢锅次之。





藕粉蛋花羹

缓解气阴两虚型失眠

气阴两虚指的是气虚和阴虚同时出现的一种病理变化，主要症状有食欲不振、心烦不舒、失眠多梦、口干咽燥、神疲乏力、手足心热、小便淡黄、大便干燥等。脾虚失运、胃失濡养是导致气阴两虚的主要原因，因此饮食调理应注重健脾益气、养阴和胃，多吃莲藕、山药、银耳、海参、葡萄、莲子、西洋参等养阴生津、健脾和胃、补气的食物，忌食辛辣刺激性食物、羊肉、狗肉、烟酒等伤阴耗气的食物。

藕粉具有健脾益胃、补气益血、止泻等功效，鸡蛋则是益精补气、润肺利咽、润燥养血的滋补佳品。两者同食可以起到清热除烦、凉血安神的作用，帮助气阴两虚的女性心神安宁，缓解失眠、心悸、气短等不适。

藕粉蛋花羹

忌 糖尿病患者应少食。

医生在线 气阴两虚的生活调养方法

1. 熬夜会损耗大量阴液，使气阴两虚症状更加严重，因此应保持规律的作息，晚上23：00前必须上床睡觉。
2. 保持心情愉悦，经常对自己笑一笑，尽量少生气、愤怒、焦虑、伤心等负面情绪的出现。
3. 不宜太过劳累，应合理安排工作和学习的时间，努力做到劳逸结合。

原料

藕粉50克，鸡蛋1个，熟黑芝麻少许。

做法

1. 鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 汤锅置火上，倒入适量清水小火烧开，淋入鸡蛋液搅成蛋花。
3. 藕粉用温开水调匀，倒入锅中，边煮边搅拌，煮至汤汁呈透明黏稠状，撒上熟黑芝麻即可。

Tips

冲调藕粉的温开水不宜温度过高，以免使藕粉遇热成团，形成许多煮不熟的疙瘩，影响成品的口感。

红豆葫芦羹

瘦腰瘦腿的利器

水桶腰、大象腿是很多女性的噩梦，偏偏这两个部位的脂肪十分顽固，即使很努力地减肥，成效也微乎其微。为什么腰部、腿部的脂肪这么难减呢？这是因为深层脂肪在捣鬼。人体的脂肪细胞分为两种，皮下脂肪分布在全身，深层脂肪主要在腹部、腰部、臀部、上臂部、大腿、小腿、下巴等部位。虽然两种脂肪都有储存热量的作用，但是人体需要热量时，大多动用皮下脂肪，深层脂肪则不轻易动用。这就是其他部位很容易瘦下来而腰腿却不见成效的原因。

红豆，性平味甘酸，入心、脾、肺、小肠经，可利水消肿、解毒排脓、祛湿清热。《食性本草》中记载：“（红豆）坚筋骨，抽肌肉，久食瘦人。”经常食用红豆不仅有助消除下半身的浮肿，还可以促进体内多余的盐分、脂肪等废物排出，有助于减去深层脂肪，因此能有效瘦腰和瘦腿。

葫芦，性微寒味甘，入肺、胃、肾经，可清热解毒、利水消肿、除烦止泻，对减去多余脂肪也有一定的效果。

红豆葫芦羹

忌 阳虚、脾胃虚寒、糖尿病患者应少食。

医生在线

如何计算女性标准体重

女性标准体重的计算公式：体重（公斤）＝身高（厘米）－105。

一般来讲，正常人体重的波动范围大致在10%，凡是超过标准体重10%者为轻微偏胖，超过标准体重20%以上者为中度肥胖，超过标准体重35%以上者为重度肥胖。



原料

葫芦1个，红豆60克，红枣15颗，冰糖少许。

做法

1. 将葫芦洗净，去瓤，加水煮成浓汁；红豆淘净，浸泡2～3小时。
2. 将红豆和红枣一起煮熟，去掉豆皮及枣核，捣成泥。
3. 把葫芦浓汁放入枣豆泥中，搅拌均匀，用小火继续熬煮成羹。
4. 加冰糖调味即可。

Tips

红豆不宜与羊肝一起食用，容易诱发食物中毒。

苦瓜芹菜黄瓜汁

让多余脂肪无处安身

肥胖是指体重超过一定标准，体内脂肪层过厚且明显堆积而呈现的一种状态。肥胖不但影响形体美观，还是诱发高血压、血脂异常、糖尿病、冠心病等心脑血管疾病的温床。

人为什么会长胖？原因在于摄入的热量超过消耗的热量，没有被及时消耗的热量会转化为糖原储存在体内，多余的糖原又会转化为脂肪，导致人体发胖。

黄瓜，性凉味甘，入脾、胃、大肠经，是低热量、低脂、低糖的健康食材，富含的丙醇二酸能够起到抑制糖类物质转变为脂肪的作用，经常食用可以抑制脂肪的堆积。

芹菜，性凉味甘，入肺、胃、肝经，含有丰富的膳食纤维，可以增加饱腹感，帮助女性减少其他食物的摄入量，有助于减少体内脂肪堆积。

苦瓜芹菜黄瓜汁，具有清热解毒、降压降脂、减脂排毒的功效，适量饮用可以抑制体内的糖类物质转化为脂肪，防止脂肪在体内堆积。

苦瓜芹菜黄瓜汁

忌 脾胃虚寒、寒性痛经者应忌食。

医生在线 放慢吃饭速度，轻松减肥

进餐速度太快不仅影响个人形象和肠胃健康，还会导致肥胖。这是因为大脑和胃的反应并不同步，吃得太快会导致胃里已经饱了但是大脑还在发出“继续吃”的指令，造成进食过量、热量超标。建议早餐时间不少于20分钟，午餐和晚餐时间不少于30分钟。

原料

苦瓜50克，芹菜、黄瓜各100克，蜂蜜少许。

Tips

苦瓜切好后加少许食盐拌匀，然后将苦瓜浸泡在冷水中，能够减淡苦瓜的苦味。

做法

1. 苦瓜、黄瓜洗净，切成小块；芹菜洗净，切成小段。
2. 将苦瓜块、黄瓜块、芹菜段一起放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入少许蜂蜜。





白萝卜荠菜柠檬汁

给肠道洗洗澡吧

当我们吃下了太多脂肪、身体又无法消耗掉的时候，一部分脂肪就会在肠道表面形成脂肪团，这就是我们俗称的肠油。肠油的存在属于正常现象，但是过多的肠油会阻碍肠道的正常功能，不仅容易引发消化系统疾病，还会导致肥胖，使腰围变粗、身材臃肿。

如果发胖的女性属于大腹便便的体态，就要警惕是否存在肠油过多的问题。肠油过多，一方面要加强腹部锻炼，每天有针对性地进行腹肌撕裂者、平板支撑等运动；另一方面应合理安排饮食，尽量少吃富含油脂的食物，比如肥肉、炸鸡、蛋糕、油条、奶油等，同时增加新鲜蔬果的摄入量，帮助肠道排出多余脂肪。

白萝卜热量低，维生素、矿物质以及膳食纤维含量丰富，所含有的辛辣物质芥子油能够促进脂肪代谢，避免脂肪堆积在体内，有助于清除多余肠油。

将白萝卜与荠菜、柠檬汁一同榨汁饮用，可以起到清肠减肥、降脂瘦身的功效，有助于腹部肥胖的女性告别“小腹婆”的称号。

白萝卜荠菜柠檬汁

忌 脾胃虚寒、糖尿病患者应慎食。

医生在线

喝对茶，减去肥肥的肚子

黑茶、乌龙茶、荷叶茶可以抑制小腹脂肪堆积，帮助体内脂肪燃烧，起到排毒养颜、抑制腹部赘肉横生的作用。

原料

白萝卜、荠菜各100克，柠檬1/4个，蜂蜜适量。

做法

1. 白萝卜洗净，切成小块；荠菜洗净，切成小段；柠檬去皮、籽，切成小块。
2. 将除蜂蜜外的所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入适量蜂蜜即可。

Tips

榨汁后剩下的菜渣可以和适量面粉、鸡蛋、清水、盐搅成面糊，摊成薄饼，充分利用食材的营养。

核桃仁甲鱼汤

长寿果的补脑计划

刚说过的话、做过的事一转身就忘记了，这种情况的出现意味着记忆力已经变差，大脑功能开始衰退，补脑计划刻不容缓。

人体器官和组织得到充足的营养滋养才能维持正常的生理功能，大脑也不例外。蛋白质、胆碱、卵磷脂、B族维生素、锌是维持脑细胞健康的重要营养物质，可以增强大脑活力、延缓脑细胞老化、提高记忆力。这些营养素主要来源于深海鱼类、黄豆及豆制品、牛奶及奶制品、蛋黄、坚果类食物，经常食用有益于补养脑细胞。

核桃有“万岁子”“长寿果”的美誉，含有丰富的蛋白质、卵磷脂、B族维生素、维生素E、锌、镁、铁等营养物质，经常食用可以延缓脑细胞衰老、增强记忆力，起到健脑益智的功效。

核桃仁甲鱼汤具有增强脑细胞代谢、维护脑细胞和神经功能的作用，可以有效增强记忆力，是健忘、大量用脑女性的健脑佳品。

核桃仁甲鱼汤

忌 肝炎患者应忌食。

医生在线 积极运动可以缓解健忘

运动锻炼可以保持大脑活跃，促进大脑自我更新，减轻记忆力衰退的症状。因此，被健忘困扰的女性应积极参加运动锻炼，根据自身的健康状况选择适合自己的运动项目。

原料

核桃仁50克，甲鱼100克，盐适量。

做法

1. 将核桃仁拍碎；甲鱼洗净，切成小块，用沸水焯烫，捞出，沥干水分。
2. 汤锅置火上，放入核桃仁与甲鱼，加入清水，没过锅中食材，大火烧开后转小火煮至甲鱼熟透，加适量盐调味即可。



Tips

甲鱼的背甲边缘有一圈软肉，叫作裙边，是甲鱼最肥美的部位，不宜弃之不用。



番茄鱼羹

来自深海的健脑天使

Ω-3脂肪酸是一组多元不饱和脂肪酸，属于人体必需脂肪酸，其成分主要有三种：α-亚麻酸、EPA（二十碳五烯酸）和DHA（二十二碳六烯酸）。DHA又叫作脑黄金，有“大脑守护神”的美誉，是神经系统细胞生长及维持的一种主要元素，也是大脑和视网膜的重要构成成分，对于胎儿和幼儿的智力与视力发育有着极其重要的影响。

Ω-3脂肪酸主要的食物来源是深海鱼类、奇亚籽、亚麻籽和海藻，因此日常饮食中应适量增加这些食物的摄入量，可以起到健脑益智的作用。

三文鱼属于深海鱼类，含有丰富的Ω-3脂肪酸，经常食用有助于维持脑部、视网膜及神经系统的正常功能，可以增强脑功能、防止老年痴呆与视力减退。

番茄鱼羹营养丰富、味道鲜美，具有开胃、健脑、保护心脑血管的功效，经常食用不仅可以增强大脑功能，还可以提高机体免疫力。

番茄鱼羹

忌 脾胃虚寒、易腹泻者应少食。

医生在线 生吃不是三文鱼最营养的吃法

生吃三文鱼，不仅很容易感染病菌，还会损失维生素B_1。其实，适度加热烹调不仅不会破坏三文鱼的营养，反而更利于消化吸收三文鱼富含的蛋白质。

原料

番茄100克，三文鱼80克，高汤、盐各适量。

做法

1. 三文鱼去皮，切成碎末；番茄洗净，用开水烫一下，除去外皮，切成碎末。
2. 将高汤倒入锅里，加入鱼肉稍煮一会儿，再加入切碎的番茄、盐，用小火一直煮至羹状即成。

Tips

选购三文鱼时应选择颜色鲜亮发红、带有白色纹路的产品，这样的三文鱼比较新鲜。

萝卜乌梅鸭肫汤

拯救吃撑的胃

世界那么大，美食那么多，胃的容量却十分有限，每个“吃货”都经历过一种叫作一不小心吃撑了的痛苦，也在这种痛苦之后体会到了更加痛苦的消化不良。

吃得太饱，直接受害的器官是胃，大量食物一股脑地涌进胃里，导致胃的负担加重，加班加点地工作也无法完成消化任务，于是消化不良就出现了。长期吃得太饱还会导致胃一直处于饱胀状态，胃黏膜得不到修复机会，进而造成胃部发炎，还可能诱发胃糜烂、胃溃疡等疾病。

为了预防消化不良，吃撑之后应及时进行饮食调理，下一餐应以稀软、半流质食物为主，并且只吃七分饱，同时还应多吃一些消滞开胃的食物，比如酸奶、山楂、白萝卜、鸭肫、鸡内金、砂仁等。

鸭肫，性平味甘咸，具有健胃的功效，有助于增强脾胃功能、促进消化，常用于治疗消化不良、贫血等症；白萝卜可清热生津、凉血止血、消食化滞，所含的芥子油能促进胃肠蠕动，增强消化功能，并且增加食欲。

萝卜乌梅鸭肫汤具有开胃消滞、下气生津、清热化痰的功效，能够缓解消化不良带来的多种不适，比如食欲不振、恶心、腹胀等。

萝卜乌梅鸭肫汤

忌 脾胃虚寒、便溏者、经期女性应慎食。

原料

白萝卜500克，鸭肫150克，乌梅30克，盐少许。

Tips

鸭肫有些许腥味，烹调前可以加入料酒腌制片刻，可以有效去除腥味。

医生在线

慢散步，散去腹胀好轻松

慢慢地散步可以帮助胃肠道消化食物，如果有精力，还可以边散步边用手沿着同一方向揉肚子，缓解腹胀的效果更好。

做法

1. 鸭肫用温水浸软，洗净；白萝卜去皮洗净，切块。
2. 将原料一起放入已经煲沸的水中，煲约3小时，加入适量盐调味即可饮用。





鸡内金陈皮粥

胃和气顺消化好

管不住自己的嘴，遭殃的是消化系统，腹痛、腹胀、打嗝、恶心、呕吐、食欲不振等不适症状接踵而至。这些不适来得快却走得慢，往往要折腾几天才肯善罢甘休。这时候必须搬救兵来拯救苦不堪言的消化系统了。

中医认为，胃气不和会导致升降功能失常，出现胃脘胀闷、恶心、呕吐、食欲不振等不适，想要改善这些症状，饮食调理重点在于和胃理气，不吃生冷、刺激、油腻的食物，饮食以流质、半流质为主，并且多吃些陈皮、半夏、木香、砂仁、枳壳、佛手等制成的药膳。

鸡内金，性平味甘，入脾、胃、小肠、膀胱经，可健胃消食、涩精止遗、通淋化石，常用于治疗食积不消、呕吐泻痢、胆胀胁痛等症；砂仁，性温味辛，入脾、胃、肾经，具有除呕逆、增食欲、化滞消食、温暖脾肾、下气止痛等功效，对于腹痛胀满、肠鸣泄泻、宿食不化、呕吐清水等症皆有很好的食疗效果。

将鸡内金、砂仁与陈皮一同煮粥食用，有和胃理气、消滞健脾的功效，可以缓解消化不良导致的食欲不振、脘腹胀满等不适。

鸡内金陈皮粥

忌 阴虚内热者、产妇应慎食。

原料

鸡内金6克，陈皮3克，砂仁1.5克，大米30克，白糖适量。

Tips

鸡内金不宜长时间煎煮，以免有效成分遭到破坏，降低食疗效果。

医生在线 消化不良找足三里帮忙

足三里穴是足阳明胃经的要穴，位于外膝眼直下三寸、距胫骨前缘外侧一横指处，每天按摩此穴200下，可以起到健脾和胃的功效，有助改善消化不良症状。

做法

1. 将鸡内金、陈皮、砂仁一起研成细末。
2. 大米淘净，放入锅内，加白糖、清水适量搅匀，用大火烧沸后，转用小火煮至米烂成粥，加入鸡内金、陈皮、砂仁细末拌匀即成。

白萝卜丝紫菜汤

高钾食物降血压

当收缩压（高压）大于等于140毫米汞柱和（或）舒张压（低压）大于等于90毫米汞柱时，我们将之称为高血压。高血压是最常见的心血管疾病，患者常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变。

钾元素参与维持细胞内、外液的渗透压和酸碱平衡，并具有维持心肌功能的作用。它和钠元素共同调节体内水分的平衡并使心跳规律化，体内钾元素不足时则会出现高血压、血脂异常、心跳过速等症状。因此，高血压患者多吃含钾高的食物利于降低血压，富含钾元素的食物主要有紫菜、香菇、银耳、木耳、黄豆、红豆、绿豆、花生、鲤鱼等。

紫菜属于高钾食物，100克紫菜中含有1796毫克钾元素，富含的牛磺酸、甾醇还可以保护心脏、预防动脉硬化，因此经常食用紫菜不仅可以降低血压，还可以预防多种高血压并发症。

白萝卜丝紫菜汤可降压、降脂、宽肠通便、镇静安神，高血压患者食用可有效降低血压，并缓解烦躁、失眠、心悸等不适症状。

白萝卜丝紫菜汤

忌 甲亢、子宫脱垂者应慎食。

医生在线 如何确诊高血压

在未服用降压药物的情况下，18岁以上的成年人非同日3次（间隔2周测量一次）测量血压，收缩压大于等于140毫米汞柱和（或）舒张压大于等于90毫米汞柱时可诊断为高血压。

原料

白萝卜半根，紫菜10克，葱丝、盐、香油各适量。

Tips

清洗紫菜时不可久泡，以免营养物质大量溶于水中，降低紫菜的养生价值。

做法

1. 白萝卜去皮，洗净，切丝；紫菜撕成小片，略洗，捞出。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入白萝卜丝，大火烧开后转小火煮至白萝卜丝熟透。
3. 锅中放入紫菜搅拌均匀，略煮，加盐调味，淋上香油，撒上葱丝即可。





牛奶鲫鱼豆腐汤

降低血压的补钙汤

钙是优良的血液稀释剂，在降血压、降血脂、防止血栓形成方面具有显著功效，可以起到调节心律、降低心血管的通透性、控制炎症和水肿、维持酸碱平衡等作用。人体缺钙时会引起血管收缩，导致血管外周阻力增大，进而出现血压异常升高的现象。

世界卫生组织建议成人每日摄入的钙应达到800毫克以上，老年人应更高一些，不低于1000毫克。富含钙质的食物主要有牛奶、低脂奶酪、黄豆及豆制品、花生、芝麻、木耳、芹菜叶、豇豆、紫菜、海米等，高血压患者经常食用这些食物可以有效保护血管、降低血压。

牛奶是钙质的最佳食物来源，含钙量高，吸收率也高，与同样富含钙质的鲫鱼和豆腐同食，可以帮助高血压患者降低血压，并改善因血压升高导致的失眠症状。

牛奶鲫鱼豆腐汤

忌 胰腺炎患者应忌食。

医生在线

如何正确自测血压

1. 每次测量血压前宜安静休息半个小时，避免爬楼梯、提重物、拖地等，以免影响血压值。
2. 避免在吸烟、喝咖啡、饮酒、憋尿、情绪波动大后测量血压，测量血压时应保持环境的安静以及温度的适宜。
3. 使用固定的血压计测量血压，以免不同血压计测量的数值不同，产生误差。

原料

牛奶200毫升，鲫鱼1条，豆腐100克，葱花、姜片、盐各适量。

Tips

牛奶不可久煮，以免破坏营养物质，应在再次煮沸前关火。

做法

1. 鲫鱼收拾干净，用热油煎至两面微黄；豆腐洗净，切块。
2. 砂锅内倒入适量温水置火上，放入鲫鱼、姜片，大火烧开后转小火煮40分钟。
3. 在锅中下入豆腐略煮，加入适量盐调味，倒入牛奶，撒上葱花即可。

茄子粥

一碗纯天然的维生素P

维生素P俗称芦丁，属于水溶性维生素，由柑橘属生物类黄酮、芸香素和橙皮素构成。维生素P可以保持血管壁弹性，降低毛细血管的脆性及渗透性，减小血管阻力，有助于维持血液通畅流动、避免血管破裂，因此对高血压、动脉硬化等心脑血管疾病均有一定的防治作用。

维生素P广泛分布于新鲜蔬果之中，橙子、橘子、柚子、柠檬、杏、红枣、樱桃、茄子、紫甘蓝、荞麦、茶等皆是富含维生素P的食物。

100克茄子中含有750毫克的维生素P，可以有效保护血管、防治高血压。此外，茄子还含有一定量的胆碱、皂素，高血压患者经常食用能够防治血脂异常、冠心病、动脉硬化等心血管并发症。将茄子煮粥食用，可以起到平肝、清热、活血、消肿等作用，有助于降低血压。

茄子粥

忌 体质虚弱、脾胃虚寒、便溏、哮喘者应少食。

原料

鲜茄子100克，大米50克，盐适量。

Tips

切开的茄子易氧化变色，将其立刻放入水中可以避免出现这一现象。

医生在线 高血压患者如何巧妙减少食用摄入量

1. 用限盐罐、限盐勺代替普通的盐罐和盐勺，方便控制食盐摄入量。
2. 限量使用味精、酱油等含钠调味料，购买低钠味精、低钠酱油。
3. 炒菜出锅时再放盐，使盐分散在菜肴的表面，即使少加点盐也不会感觉淡。
4. 选择清蒸、凉拌、炖煮等健康的烹调方法可减少食盐的摄入量。

做法

1. 将茄子择洗干净，切成细条。
2. 大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥；待粥沸时加入茄子，煮至粥熟时，略加入盐调味服食。





桑葚杨梅汁

稳定血压的大能手

硒是人体必需的微量元素，具有很强的抗氧化性，生理功能十分强大，具有维持心脏正常功能的作用，能够保护和修复心脏肌体。人体缺硒后会导致体内自由基无法及时清除，有害物质趁机沉积增多，造成血管壁增厚、血管弹性降低、血流速度变慢、血压升高，从而增加了心脑血管疾病的发病率。此外，硒还参与甲状腺激素的代谢，并且能与多种有毒重金属结合将其排出体外，有益肝脏解毒。

成年女性每天需要摄入50微克硒才能满足生理需求，高血压患者尤其应注意补充硒，多吃小麦、大麦、鱼、虾、海藻、动物肝脏、芦笋、胡萝卜、桑葚等富硒食物。

桑葚中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、烟酸、钾、硒、果胶等营养物质，能够有效地扩充人体的血容量，对于高血压、高血脂和冠心病等疾病具有辅助治疗效果，对高血压性头痛有一定的缓解作用。

将桑葚与杨梅榨汁饮用，有滋阴补血、润燥生津的功效，可以辅助降低血压，减轻高血压头痛带来的不适感。

桑葚杨梅汁

忌 脾胃虚寒、大便稀溏、寒性痛经者应慎食。

原 料

桑葚150克，杨梅100克，蜂蜜少许。

Tips

紫黑色的新鲜桑葚补益功效最佳，白色桑葚次之，未成熟的桑葚不宜食用。

医生在线 高血压患者的如厕安全守则

当人用力排便时，腹壁肌和隔肌会强烈收缩，造成腹压增高，腹压的增高会使心脏排血阻力增加，动脉血压和心肌耗氧量也因而增加，骤升的血压可导致脑出血，心肌耗氧量的增加可诱发心绞痛、心肌梗死、心律失常，两者都可能造成猝死。因此，建议高血压患者如厕时采用坐位，尽量避免蹲位，排便时不要太过用力。

做 法

1. 桑葚洗净，切成小块；杨梅洗净，去核，切成小块。
2. 将桑葚、杨梅放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入适量蜂蜜即可。

芥菜魔芋汤

延缓葡萄糖吸收

糖尿病是指因胰岛素的细胞代谢作用缺陷或者胰岛素不足引起的糖类、蛋白质、脂肪等一系列代谢紊乱综合征。临床的显著特征表现为血液循环中葡萄糖浓度异常升高及尿糖。患者表现出三多一少——多饮、多食、多尿、体重下降的症状。

可溶性膳食纤维属于碳水化合物里的多糖，主要分布在植物的细胞壁中，具有十分重要的生理功能，尤其是在维持消化系统和心血管的健康方面不可或缺。对于糖尿病患者来说，可溶性膳食纤维可以延长食物在肠内的停留时间、降低葡萄糖的吸收速度，帮助稳定餐后血糖，同时降低胰岛素需要量，控制餐后人体的代谢，有利于糖尿病病情的改善，常被用作治疗糖尿病的辅助手段。

魔芋被誉为“胃肠清道夫”“血液净化剂”，含有丰富的可溶性膳食纤维，是糖尿病患者的理想食物，能延缓葡萄糖的吸收，降低餐后血糖。

芥菜魔芋汤中含有多种维生素、矿物质以及可溶性膳食纤维，能够预防餐后血糖快速上升，帮助糖尿病患者减轻胰岛的负担，使糖尿病患者的糖代谢处于良性循环。

芥菜魔芋汤

忌 便溏者应慎食。

医生在线 饭前喝汤有助控制血糖

饭前喝一小碗汤不仅可以保护胃肠，还可以增加饱腹感，帮助糖尿病患者减少正餐的进食量，防止饭后血糖大幅度变化，有助于控制总热量、稳定血糖。

原料

芥菜100克，魔芋250克，姜丝、盐各适量。

做法

1. 芥菜去叶择洗干净，切成大片；魔芋洗净，切片。
2. 锅中加适量清水，加入芥菜片、魔芋片及姜丝，用大火煮沸，转中火煮至芥菜熟软，加盐调味即可。



Tips

芥菜中含有较为丰富的钙质，可以作为食物补钙的一大选择，尤其适合糖尿病并发高血压的患者食用。



干贝萝卜球汤

助力胰岛素合成

胰岛素是一种蛋白质激素，也是人体内唯一的降低血糖激素，可以促进组织细胞对葡萄糖的摄取和利用，促进糖原合成，使血糖降低，因此胰岛素的合成对于糖尿病患者控制血糖具有极大的意义。

锌元素是胰岛素的组成成分，可以促进胰岛素合成，所以经常食用富含锌元素的食物有助于降低血糖，比如牡蛎、干贝、蛤蜊、南瓜籽、葵花籽、核桃、玉米、小米、土豆等。

干贝味道鲜美，营养价值极高，含有多种氨基酸以及钙、锌、磷、铁等矿物质。糖尿病患者食用不仅能促进胰岛素合成，使血糖降低，还可以起到降血压、降血脂、软化血管、防止动脉硬化等功效。白萝卜中含有一种叫作香豆酸的活性成分，这种物质可以降血糖。

干贝萝卜汤可降血糖、降血脂、降血压，经常食用还可以提高机体免疫力，尤其适合中老年Ⅱ型糖尿病合并冠心病、高血压、高脂血症患者食用，可以改善多种不适症状。

干贝萝卜球汤

忌 脾胃虚弱、大便稀溏者应慎食。

医生在线 糖尿病患者应坚持定时、定量、多餐

定时定量地进餐有助于糖尿病患者稳定血糖、保证身体所需的热量和营养。一般来讲，根据自身情况确定每日所需总热量之后，三餐热量分布大约为1/5、2/5、2/5，一日四餐则为1/7、2/7、2/7、2/7。

原料

白萝卜500克，干贝25克，鸡汤、料酒、葱段、姜片、盐各适量。

做法

1. 干贝洗净，隔水蒸熟；白萝卜洗净，去皮，用小刀削成均匀的小球，入开水锅中略烫捞出。
2. 把蒸好的干贝放在碗底，萝卜球放在上面，加料酒、盐、鸡汤，放上葱段、姜片，上笼蒸半小时。
3. 将蒸碗内食材放入锅内，再加入鸡汤煮沸，撇净浮沫，加少量盐调味即成。

Tips

干贝蛋白质含量高，过量食用可能会影响肠胃的消化功能，因此不宜一次性食用太多，以免积食。

苦瓜菠菜汁

神奇的天然降糖药

大自然赐予我们许多甜蜜的食物，同时也馈赠给我们许多天然的“降糖药”：豇豆含有丰富的磷脂，能够起到促进胰岛素分泌、参加糖代谢的作用，是糖尿病患者的理想食品；南瓜富含的钴元素是胰岛细胞所必需的微量元素，对防治糖尿病有特殊的疗效；莴笋中含有十分丰富的烟酸，这种维生素是胰岛素的激活剂，经常食用莴笋可以有效调节血糖；洋葱含有丰富的烯基二硫化合物，有助于胰岛素的合成和分泌，还能够帮助中老年Ⅱ型糖尿病患者预防脂肪肝、肥胖症、高脂血症等并发症。

苦瓜和菠菜是众多天然“降糖药”中的佼佼者，苦瓜含有丰富的苦瓜皂苷，这种物质有“植物胰岛素”之称，食用苦瓜可以显著降低血糖，减轻人体胰岛负担，并延缓糖尿病继发白内障的发生；菠菜含有一种类似胰岛素的营养物质，其作用与胰岛素接近，可以帮助糖尿病患者稳定血糖。

将苦瓜和菠菜一同榨汁饮用，降糖效果十分显著，有助于糖尿病患者轻松控制血糖并预防多种并发症。

苦瓜菠菜汁

忌 脾胃虚寒、便溏、寒性痛经者应慎食。

医生在线 叶茎类蔬菜更适合糖尿病患者食用

不是所有的蔬菜都适合糖尿病患者食用，土豆、红薯、芋头等根菜类蔬菜含有丰富的碳水化合物，食用之后会导致血糖上升，因此糖尿病患者更适合食用叶茎类蔬菜。

原料

苦瓜、菠菜各100克。

做法

1. 菠菜焯水，切段；苦瓜洗净、去籽，切小块。
2. 将苦瓜块、菠菜段放入豆浆机中，加凉白开到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀滤过后倒入杯中即可。



Tips

苦瓜含草酸，因此不宜过量食用，以免草酸摄入过多与体内的钙相结合，形成结石。



冬瓜黄瓜汁

预防多种糖尿病并发症

糖尿病的各种并发症是糖尿病患者致残或早亡的主要原因，其中以血脂异常、冠心病、动脉硬化为代表的心脑血管疾病的危害性最大。因此，糖尿病患者在控制血糖的同时还应积极预防心脑血管并发症，饮食上多吃些有助降低血压血脂、保护血管的食物，比如芹菜、油菜、空心菜、冬瓜、黄瓜、木耳、海带、豆腐等。

黄瓜属于低脂肪、低糖、低热量食材，所含的丙醇二酸具有抑制糖类物质转化为脂肪的作用，有利于糖尿病患者的治疗。Ⅱ型糖尿病患者和中老年糖尿病患者食用黄瓜还可以防治糖尿病合并高脂血症。

冬瓜所含的多种维生素可以促进体内的糖类物质转化为热量，减少脂肪在体内的堆积。此外，冬瓜还能阻滞血管中过多胆固醇沉积，具有降低血压和血脂的作用。

冬瓜黄瓜汁可以有效降低血糖、血压和血脂，帮助糖尿病患者预防心脑血管疾病并发症，提高糖尿病患者的生活质量。

冬瓜黄瓜汁

忌 服用滋补药物者忌食，脾胃虚寒者应少食。

原料

冬瓜、黄瓜各150克，柠檬汁少许。

Tips

患有胃溃疡的糖尿病患者饮用这道蔬菜汁时不宜加柠檬汁调味。

医生在线 糖尿病患者须警惕低血糖

如果糖尿病患者空腹饮酒、大量剧烈运动、大量使用降糖药物、用药时间及用量与进餐时间不配合，那么会导致低血糖的出现，主要表现为头晕、心悸、脸色苍白、冷汗、感到饥饿、四肢乏力、神志不清等症状。一旦出现低血糖症状，必须及时补充富含糖分的食物，比如葡萄糖、糖果、巧克力、糖水、甜点、果汁等。15分钟后症状如果还未减轻，则需要再补充一次富糖食物，并及时就医。

做法

1. 冬瓜洗净，去皮、去瓤，切小块；黄瓜洗净，切小块。
2. 将冬瓜块、黄瓜块放入豆浆机中，加白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀滤过后倒入杯中，加柠檬汁调匀即可。

洋葱番茄汤

降低血液黏稠度

血液黏稠度是形成血流阻力的重要因素之一，太高的血液黏稠度会损伤甚至堵塞毛细血管，不但会造成营养物质与氧气运送出现问题，还会导致周边细胞死亡，诱发头痛、健忘、肩痛腰痛、水肿、月经不调、脱发、失眠等不适，严重时还会加速动脉血管硬化，引发脑出血和心肌梗死。

高脂血症会导致血液黏稠度升高，因此患者的日常饮食应尽量少吃或者不吃太过油腻的食物以及甜食，比如五花肉、肥牛、肥羊、蛋糕、糖果、甜饮料等，多吃山楂、番茄、茄子、芹菜、苦瓜、菜花等可以降低血液黏稠度的食物。

洋葱是唯一含有前列腺素A的植物，前列腺素A能扩张血管、降低血液黏度，可以降低血压，减小外周血管阻力，增加冠状动脉的血流量；番茄中的番茄红素是一种强抗氧化剂，可清除自由基，防止低密度脂蛋白受到氧化，还能降低血液中的胆固醇浓度。

洋葱番茄汤可降低血液黏度，同时还能降低胆固醇和甘油三酯，具有调节血脂、保护血管的食疗功效。

洋葱番茄汤

忌 皮肤瘙痒、眼疾者应少食。

原料

洋葱100克，番茄200克，生姜3片，盐、香油各适量。

Tips

洋葱有黄皮、紫皮之分，从营养价值的角度评估，紫皮洋葱的降脂功效更好，更适合血脂异常患者食用。

医生在线 血脂异常者如何把握运动强度

运动锻炼虽然有很好的降脂效果，但需要把握合适的强度，以免运动强度过小收不到锻炼效果，运动强度过大诱发心脏病。建议血脂异常患者运动时心率应保持在100～110次/分钟，每次运动时间不宜超过60分钟，每天的运动频率不超过2次。

做法

1. 洋葱、番茄分别洗净，番茄去皮，均切块。
2. 在锅中加入清水和姜，大火煮沸后，放入番茄块、洋葱块，稍沸后改中火煮约15分钟，调入适量盐和香油便可。





红豆山楂羹

净化血液、疏通血管

胆固醇，又叫作胆甾醇，属于脂类，广泛分布在动物体内，大脑、神经系统、皮肤、内脏中分布最多。胆固醇分为高密度胆固醇与低密度胆固醇，前者可以保护心脑血管，是好胆固醇；后者负责将胆固醇转运到肝外组织细胞中，是坏胆固醇。

低密度胆固醇会使脂肪沉积于血管壁上，形成粥状硬化，还会使循环中的血小板聚集凝固，形成血栓，引起血管阻塞，产生心绞痛、心肌梗死的冠状动脉疾病。因此，血脂异常患者应积极减少血管中的低密度胆固醇含量，多吃玉米、糙米、黑豆、红豆、芝麻、山楂、橘子、红枣、魔芋、绿豆芽、菜花、芹菜等食物。

红豆中膳食纤维含量丰富，有助于肠胃蠕动，利于肠道中的胆固醇和废物迅速排出体外；山楂所含的黄酮类化合物有扩张体内血管、增加血流量的功效，所含的脂肪酶可促进胆固醇分解，有助于减少血液中胆固醇的沉积，能显著降低血清胆固醇及甘油三酯，可有效防治动脉粥样硬化及血脂异常。

红豆山楂羹可减肥降脂、利水消肿，血脂异常患者食用可以起到净化血液、疏通血管的作用。

红豆山楂羹

忌 胃酸分泌过多、病后体虚、牙疾者应慎食。

原料

大米、红豆各50克，山楂10克，红糖10克。

Tips

高脂血症患者、糖尿病患者食用时不宜加红糖调味。

医生在线　好睡眠能调节血脂异常

长期睡眠不足的人患血脂异常的概率会大大增加，保证每天8个小时左右的睡眠可以有效控制血脂的异常，这一点对于女性而言尤其重要。

做法

1. 大米淘净，浸泡2小时；红豆浸泡4～6小时；山楂洗净，去核。
2. 将上述原料放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“米糊”启动键，20分钟左右米糊即可做好，加入红糖搅至溶化即可。



绿豆荷叶粥

预防动脉硬化

血脂异常对人体最直接的危害便是极大地损伤冠状动脉，大量低密度胆固醇在血浆中沉积和移动，不仅降低血液的流动速度，还会沉积在动脉血管内皮上，并长期黏附于血管壁，极大地损害动脉血管内皮组织，长此以往便会造成动脉硬化。

血脂异常是诱发动脉硬化的主要原因之一，因此血脂异常患者的日常饮食应注意预防动脉硬化，尽量不吃富含低密度胆固醇的食物，比如肥肉、动物内脏、动物油脂等，并且多吃些荷叶、竹笋、黄豆芽、番茄、口蘑、金针菇、橘子、柚子、绿豆、小米等食物。

绿豆富含的多糖成分能增强血清脂蛋白酶的活性，使脂蛋白中甘油三酯水解达到降血脂的疗效。此外，绿豆所含的植物甾醇结构与胆固醇相似，可以减小肠道对胆固醇的吸收；荷叶中含有丰富的生物碱，有预防高胆固醇血症、动脉硬化的食疗作用。

绿豆荷叶粥清香宜人，血脂异常患者食用可降血脂、降血压、减肥瘦身，可以有效预防动脉硬化、高血压、肥胖等并发症。

绿豆荷叶粥

忌 脾胃虚寒、阳虚、寒性痛经、经期女性应慎食。

原料

大米50克，绿豆100克，鲜荷叶30克，冰糖5克。

Tips

绿豆不宜煮得过烂，以免破坏营养成分，降低解毒、排毒的功效。

医生在线 血脂异常患者的饮水指南

血脂异常患者就寝前、起床后喝一杯温开水，可以有效降低血液黏稠度，确保血液循环顺畅。另外，夜里起夜后也需要及时喝上一杯温开水。

做法

1. 绿豆洗净，浸泡2小时；大米淘净，浸泡30分钟；鲜荷叶洗净。
2. 锅内加入冷水、绿豆，大火煮沸后改用小火煮至绿豆半熟，加荷叶、大米续煮至米烂豆熟，去除荷叶，加冰糖调味即可。

香菇竹荪煲鸡汤

菌中姐妹花的免疫大法

菌菇类食物属于低脂肪、低糖、无胆固醇的健康食材，具有多氨基酸、多维生素、多矿物质、多膳食纤维的特点，含有丰富的维生素A、维生素C、锌、硒等营养素，经常食用可以增强人体免疫力。此外，经常食用菌菇类食物还可以抗病毒、抗辐射、抗衰老、防治心脑血管疾病。

香菇有“百菇之王”的美誉，性平味甘，入胃经，可益气不饥、治风破血、化痰理气、益味助食。现代营养学研究表明，香菇中含有丰富的香菇多糖，这种物质具有提高人体免疫细胞活力的作用，经常食用可以增强机体免疫功能。

竹荪被誉为“山珍之花”“真菌之花”，性寒味甘，有滋阴养血、益气补脑、止咳化痰的功效，对于高血压、血脂异常、冠心病等心脑血管疾病也有很好的食疗效果。

香菇竹荪煲鸡汤，可补气血、增食欲、养容颜、提高免疫力，尤其适合体质虚弱、经常感冒的女性食用。

香菇竹荪煲鸡汤

忌 脾胃虚寒者应少食。

原料

香菇8朵，母鸡（收拾干净）1只，竹荪10根，胡萝卜1根，葱段、姜片、米酒、盐各适量。



医生在线 增强免疫力的常用中药

人参、黄芪、灵芝、三七、冬虫夏草、刺五加、枸杞子等中药可提高机体免疫力，增强机体抵御疾病的能力，体质虚弱、免疫力低下的女性可以在专业中医师的指导下选择适合自己体质的中药制成药膳食用。

做法

1. 竹荪洗净后放入沸水内焯烫一下；香菇泡发清洗；胡萝卜洗净切片。
2. 将母鸡放入砂煲内，倒入适量水，放入米酒、姜片、葱段煮开，小火炖煮约1小时，放入香菇、竹荪、胡萝卜片，煮熟，调入盐即可。

Tips

使用干品竹荪烹调此汤，应先用淡盐水将其泡发，然后剪去菌盖头（封闭的一端），以免使成品产生怪味。

苹果胡萝卜汁

给呼吸道竖起一道屏风

β-胡萝卜素属于类胡萝卜素的大家庭，进入人体后可以转换为维生素A，是维生素A的安全来源之一。β-胡萝卜素生理功能十分强大，参与人体内的抗体产生，有助于维持免疫系统功能正常，对呼吸道感染疾病有很强的抵御能力。

维生素C可以促进干扰素的产生，抑制病毒的增长，同时参与免疫球蛋白的合成。人体内缺乏维生素C，会导致免疫力下降，更容易受病毒侵害。

胡萝卜中含有丰富的β-胡萝卜素，能增强人体免疫力；苹果则富含维生素C与锌元素，同样可以提升机体免疫功能，提高身体对病毒的抵御能力。

将苹果与胡萝卜一同榨汁饮用，有开胃、排毒、润泽肌肤、提升免疫力的作用，可以有效增强呼吸道黏膜的防御功能，提高身体的抗病能力。

苹果胡萝卜汁

忌 糖尿病患者应少食。

医生在线 睡得好，免疫力才高

长期睡眠不足会导致人体生物钟被打乱，更容易诱发心脑血管疾病、大脑疲劳、情绪低落，人体里的毒素也无法及时排出，此时身心俱疲，免疫力也会直线下降。想要提升免疫力，从每天睡足8小时开始吧！

原料

胡萝卜1根，苹果1个，白糖、盐各适量。

做法

1. 胡萝卜洗净，去皮，切片；苹果洗净，去核，切片。
2. 把胡萝卜片、苹果片、白糖和盐一同放入榨汁机内，加适量凉白开榨汁。

Tips

苹果皮中含有能够清除人体内自由基的物质，有助抗衰老、预防心脏病，因此吃苹果不宜去皮。如果担心苹果皮残留了农药，可以用淡盐水浸泡10分钟之后再清洗。



6

Chapter

女性专属问题，
一碗汤粥就搞定

宫寒、痛经、闭经、乳腺增生、阴道炎……
属于女性的专属问题真不少，
遭遇健康拦路虎，
你需要的只是一碗对症的好汤粥。

红枣木耳猪腱汤

缓解气血两虚型痛经

“女人以血主事，气血相依”，“气主呴之”“血主濡之”。如果气血两虚，那么脏腑经络、形体官窍就会失去濡养，各种机能就会失去推动和调节，痛经也会随之而来。

气血两虚型痛经，经期或经后会出现下腹隐隐疼痛的症状，用手按压时可减轻。经血颜色淡红，行经期间感觉神疲乏力、头晕眼花，脸色呈现出萎黄的病态。

补气养血是根治气血两虚型痛经的关键，平时应适量多吃一些红枣、桂圆、枸杞子、葡萄、樱桃、南瓜、木耳、红薯、红豆、核桃、羊肉、猪肉等，还可以根据自己的体质选择党参、红参、阿胶、灵芝等大补气血的中药材煲汤煮粥。

红枣是滋养气血的天然保健品，木耳和猪肉在补气养血方面也有不错的疗效，将三者煮成美味的红枣木耳猪腱汤，每周喝2～3次，可以明显改善气血两虚的症状，让“大姨妈”来得更顺畅。

红枣木耳猪腱汤

忌 痰湿体质者应慎食。

医生在线　督脉通，气血足

督脉总督一身之阳经，下出长强穴，沿脊柱上行，经风府穴沿头部正中线上行至百会穴，经素髎穴、人中，止于龈交穴。气血两虚型痛经者每日直擦背部督脉并横擦背部可以有效推动气血运行，起到缓解痛经的作用。

原料

干银耳20克，干黑木耳40克，猪腿肉480克，红枣50克，盐适量。

做法

1. 干银耳用水浸泡1小时，剪去较硬的部分，撕成小朵，用水煮5分钟，捞起洗净；干黑木耳用水浸泡1小时，撕成小朵，用水煮5分钟，捞起过冷水，猪腿肉洗净，用水煮5分钟；红枣洗净去核。
2. 砂锅内放适量水烧开，放入原料煲开，转小火煲3小时后，加盐调味即可。



Tips

泡发黑木耳和银耳最好使用淘米水，这样泡出的黑木耳和银耳朵大、口感好。



韭菜粥

寒凝型痛经的平民克星

来自自然界的寒气以及寒凉食物的寒气是会沉积的，身体沉积了寒气的部位会出现气血瘀阻的现象，中医称之为“寒凝血滞”。寒凝发生在脏腑，身体更容易长出肿物；寒凝发生在经络，更容易出现手脚发麻、四肢不温的症状；寒凝发生在子宫，痛经就会找上门来。

寒凝型痛经具有鲜明的特点：经期下腹冷痛，热敷后可减轻；经量少，颜色发暗，有血块；非常怕冷，四肢和腹部尤其明显；大便溏薄甚至腹泻。

将寒气赶出体外是治愈寒凝型痛经的根本，饮食上应适量增加羊肉、鹿肉、荔枝、韭菜、生姜、花椒、茴香等温经散寒的食物，避免食用西瓜、柿子、李子、猕猴桃、苦瓜、苦菊、绿茶、冰激凌、冰镇饮料等寒凉食物。

韭菜，别名起阳草。《本草经疏》中记载：“（韭菜）辛温能散结，凡血之凝滞者，皆能行之，是血中行气药也。以韭菜入粥，食之可补肾助阳、健脾暖胃，对于腹中冷痛、腰膝酸冷等寒凝症状有显著疗效。”

韭菜粥

忌 阴虚内热、疮疡、脾胃积热者应忌食。

医生在线 赶走寒气，每天艾叶盐药浴

寒凝型痛经患者每天用35克艾叶和12克盐一起煎水，放至温热后擦洗腰腹部，可以起到温经、活血、散寒的作用。

原料

韭菜、大米各100克，盐适量。

做法

1. 韭菜洗净，切段。
2. 将大米淘洗干净，加适量清水煮粥。
3. 待粥熟时，调入韭菜、盐调味即可。

Tips

此粥宜现煮现吃，经后每日1剂，连吃7天后暂停2天，然后继续连吃7天。



四物化瘀粥

专治气滞血瘀型痛经

气滞血瘀带来机体不通畅，最明显的症状是疼痛，哪里瘀阻哪里就会疼痛。如果经前或经期出现乳房胀痛、下腹胀痛，经血颜色暗红，胸膺掣痛，这种痛经就是气滞血瘀型痛经。

治疗气滞血瘀型痛经，最重要的是让滞住的气重新流动起来，平时可以多吃一些活血化瘀、行气止痛的食物，比如茄子、黑豆、山楂、玫瑰花、葡萄酒、米酒、红糖，益母草、丹参、柴胡、香附、郁金、当归、川芎、红花、桃仁等疏通气血、以通为补的中药制成药膳后食用效果更佳。

川芎气香升散，具有活血行气、祛风止痛的功效；当归是补血、活血、调经止痛的要药；红花可活血、止痛、调经，是散瘀血的血中气药，能泻又能补，妙用众多；作为“补药之长”，黄芪可以让女性体内的气更加充盈，进而更好地推动血液的运行。四物化瘀粥集齐四味调理气血的中药，帮助身体实现气血调和，缓解痛经的难言之痛。

四物化瘀粥

忌 孕妇、阴虚火旺者应慎食。

原料

大米100克，鸡汤1000毫升，当归10克，川芎3克，黄芪、红花各5克，米酒适量。

Tips

如果不喜欢喝粥，可以将食谱中的大米去掉，用剩余原料按照原做法煮成汤饮用，也可以达到活血化瘀、行气止痛的食疗功效。

医生在线 气滞血瘀的居家调理方法

1. 注意保暖，尤其不能让腰腹部、背部、足部受凉，忌食甜腻、寒冷、生冷食物。
2. 加强运动锻炼，每天坚持45分钟有氧运动，每周进行3次无氧运动。
3. 保持平和、乐观的心态，避免长时间情绪抑郁、紧张。

做法

1. 将当归、川芎、黄芪用米酒洗后，切成薄片。
2. 以上三味药与红花同入布袋，扎紧袋口。
3. 布袋放入锅中，加入鸡汤和清水，煎出药汁，去布袋后，放入大米。
4. 用大火烧开后，转小火熬煮成粥。

慈笋桑叶汤

解救痰湿阻滞型闭经

闭经是一种临床症状，并不属于某一疾病。中医认为，诱发闭经的原因很多，病因病理比较复杂，其中痰湿阻滞是造成闭经的一大原因。如果女性属于痰湿体质，并且痰湿状况十分严重，会导致痰湿阻滞冲任二脉，使得血不能下行，表现出月经延后甚至闭经症状。

除了“大姨妈”玩起了失踪，痰湿阻滞型闭经的女性会出现一系列不适：身体肥胖，多痰，容易浮肿，经常感到疲倦，舌苔白腻。

想要恢复正常月经周期，最重要的是去除身体里导致血不能下行的痰和湿。日常饮食应适量增加具有化痰祛湿功效的食物，比如薏米、白果、白扁豆、白萝卜、海带、竹笋、冬瓜、鲈鱼、鲤鱼、陈皮等，也可以用半夏、白术、茯苓等健脾、利湿、化痰的中药制成药膳食用。

慈笋，是竹笋的一种，性微寒味甘，入肺、胃经，可清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、消油腻。将慈笋与桑叶一同煮汤食用，可以起到化痰、祛湿、利尿的作用，能缓解体内的湿气，有助于清除喉咙中的黄痰，帮助闭经女性恢复正常月经周期。

慈笋桑叶汤

忌 脾胃虚寒、腹泻、慈笋过敏者应慎食。

医生在线 按摩丰隆穴可祛痰湿

丰隆穴是足阳明胃经之络穴，经常点按可起到通调脾胃气机的作用，使气行津布，中土得运，痰和湿自然消失。丰隆穴位于胫骨前缘外侧两指宽与膝眼、外踝连线中点的平齐处，每天按压3分钟左右就可以起到很好的效果。



原料

慈笋500克，桑叶数张，盐、料酒、胡椒粉各适量，白矾少许。

做法

1. 慈笋切下老根，剥去内皮，切成薄片；桑叶洗净。
2. 慈笋倒入加了白矾的沸水锅中，加入桑叶焯一下，捞出投入凉水，拣出桑叶，冲洗笋片，再用凉水浸泡。
3. 烧开清水，加入盐、料酒、胡椒粉调好味，下入笋片，烧开撇去浮沫即可。

Tips

料酒、胡椒粉不宜多放，以免影响此汤的鲜美之味。



桃仁粥

打通血瘀让“大姨妈”顺利来临

中医理论认为：“气行则血行，气滞则血凝。”气是身体里推动心脏和血液的动力，没有了推动力，血液自然出现停滞状态，于是血瘀就紧跟着气滞来到了我们的身体里。气滞能够导致血瘀，血瘀也能造成气滞，它们俩就像一对形影不离的杀手组合，经常互为因果，一起破坏着我们的健康。

气滞血瘀到一定程度，闭经就会出现，还会伴随着胸胁胀满、小腹胀痛、情绪抑郁、容易烦怒等不适。遭遇气滞血瘀，行气活血是王道，多吃些山楂、黑豆、木耳、油菜、茄子、玫瑰、桃仁、益母草、当归等活血化瘀的食物，少吃零食，多喝水。

桃仁，性平味苦甘，入肺、肝、大肠经，可活血祛瘀、润肠通便、止咳平喘，常用于治疗经闭痛经、肠燥便秘、咳嗽气喘等症。将其煮粥食用可以有效散瘀、补血、益气，改善气滞血瘀症状，让“大姨妈”月月来临。

桃仁粥

忌 孕妇、便溏者应慎食。

原料

桃仁10克，大米100克，白糖适量。

Tips

桃仁不宜多食，每人每天的内服常用量为6～10克，因此烹煮此粥时不宜加入过多桃仁。

医生在线　给身体保暖，轻松赶走血瘀

中医认为“寒则气滞”“寒则血凝”，血瘀的女性特别需要温暖，寒风凛冽的冬季和春寒料峭的初春不仅要做到衣服和被子保暖，还不能在寒冷的环境里久待，夏天也不能一味贪凉，空调的温度最好不低于25℃。

做法

1. 将桃仁择净，放入锅中，加清水适量，浸泡5～10分钟。
2. 水煎取汁，加大米煮粥，待粥熟时下白糖，再煮沸即可。



海带排骨汤

让肿块更小、疼痛更少

乳腺增生是内分泌激素代谢失衡引发的女性常见乳腺疾病，多发生于25~50岁。主要症状为单侧或双侧乳房出现多个大小不一的肿块，感觉乳房胀痛。这种胀痛感在经前尤为明显，经后则减轻或消失。

乳腺增生的女性应注意日常饮食调养，多吃新鲜的蔬菜和水果，增加黄豆及豆制品的摄入量；少吃肥猪肉、五花肉、肉皮、动物内脏等高脂肪食物；不吃保健品，以免雌激素摄入过多加重病情；戒烟，尽量不饮酒，不吃辣椒、花椒、胡椒等辛辣刺激性食物。

海带有“海上之蔬”的美称，具有软坚、消瘿瘤结核、攻寒热瘕疝、通噎膈等功效，同时有助于纠正内分泌失调。

海带与排骨一起炖汤食用，可以促进乳房肿块消退、疼痛消除，缓解乳腺增生患者的不适症状。

海带排骨汤

忌 甲亢者忌食，脾胃虚寒者应少食。



医生在线 好心情赶跑乳腺增生

想要消除乳腺增生带来乳房肿块，最简单直接的方法就是保持心情舒畅，做一个开朗、乐观、淡然的女子。好心情可以有效预防乳腺在雌激素的刺激下继续增生。

原料

海带50克，猪排骨200克，盐适量。

Tips 海带不可过量食用，以免诱发碘源性甲亢，每天食用水发海带30~90克为宜。

做法

1. 海带洗净，切段；猪排骨洗净，切块，去血水。
2. 将海带和排骨一起下锅，加适量清水，大火煮沸后改小火继续炖煮，煮至汤浓肉烂，用盐调味即可。



橘核橘络汤

肝气顺、乳腺通

年轻女性患上乳腺增生的原因大多是肝郁，症状主要表现为月经前或行经期会出现乳房肿痛，经后肿痛大多会自行消失，胸闷胁胀，心情欠佳，易出现精神抑郁、心烦易怒等负面情绪。

改善这种类型的乳腺增生，应将疏肝理气、散结通络作为调养重点：平时努力保持心情愉悦，少生气、少纠结；改变不良生活习惯，不熬夜，早睡早起，每天睡足7～8小时的养生觉；每3～6个月到乳腺专科进行1次复查，40岁以上的女性还需要在乳房彩超检查的基础上增加乳房钼靶检查；饮食上，多吃佛手、山楂、金橘、茴香、薄荷、玫瑰等，忌食咖啡、巧克力、可可、可乐、蜂蜜、蜂王浆、蜂胶、肥肉等。

橘核是橘子的种子，具有理气、散结、止痛的功效，主要用于治疗乳痈乳癖、疝气疼痛、睾丸肿痛等症；橘络是橘子皮内层的白色筋络，可宣通经络滞气、止咳化痰。《本草求原》中记载“（橘络）通经络，舒气，化痰，燥胃去秽，和血脉”，能够缓解乳腺增生造成的胸胁疼痛。

橘核橘络汤，可以起到疏肝理气、散结通络的功效，能够有效缓解肝郁型乳腺增生带来的多种不适。

橘核橘络汤

忌 体虚者应少食。

原料

鲜橘络5克，橘核15克。

Tips

如果工作繁忙，可以直接将橘核、橘络放入杯中，加开水焖泡10分钟，这样的做法更省时省力。

医生在线 和谐的性生活也是一剂良药

保持和谐的性生活，可以刺激孕激素分泌，帮助增生的乳腺逐渐复原。此外，性高潮还能促进血液循环，对乳房气血运行不畅造成的乳腺增生有一定的缓解作用。

做法

1. 橘核洗净，压碎。
2. 锅中加适量清水，烧开后放入橘核、鲜橘络，大火煮1分钟，盛出，放至温热即可饮用。

绿豆马齿苋肉汤

天然抗生素改善多种不适

正常生理状态下，阴道自身足以防御外界微生物的侵袭。如果阴道的自然防御功能遭到破坏，病原菌便会趁机入侵，诱发阴道炎。阴道炎属于妇科常见疾病，是阴道黏膜及黏膜下结缔组织的炎症，各年龄段均可发病。

根据不同的发病原因，临床上将阴道炎大致分为细菌性阴道病、念珠菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、老年性阴道炎四种。虽然它们表现出的症状不尽相同，但是都会出现白带增多、阴部瘙痒、尿频尿痛等不适。

马齿苋，性寒味酸，入心、肝、脾、大肠经，素有“天然抗生素”的美誉，富含的生物碱和黄酮类化合物具有良好的抑菌作用，可清热解毒、利水去湿、散血消肿，常用于治疗赤白带下、热毒泻痢、痈肿疮疖、崩漏、痔血、湿癣等症；绿豆，性凉味甘，入心、胃经，具有清热解毒、消暑利尿的功效。

绿豆马齿苋肉汤，可以起到清热解毒、止痒止带的食疗作用，有助于阴道炎患者缓解阴道瘙痒、白带异味、尿急尿痛等不适感。

绿豆马齿苋肉汤

忌 脾胃虚寒者、孕妇、经期女性应慎食。

医生在线 喝酸奶可以防治阴道炎

酸奶富含的乳酸杆菌、嗜酸乳杆菌等有益菌不仅能够维持肠道健康，还可以防治阴道炎。研究表明，每天坚持喝酸奶，经过7～14天后，女性阴道中就可以分离出乳酸杆菌，有助于阴道菌群调整到正常状态。



原料

绿豆150克，马齿苋200克，猪瘦肉150克，蒜4粒，植物油、盐各适量。

做法

1. 绿豆洗净，瘦肉洗净切成小丁；马齿苋洗净，切成小段；蒜拍碎，备用。
2. 砂锅中加适量清水，倒入绿豆煮约15分钟。
3. 将其他材料入砂锅中，再煮约1小时至猪瘦肉软熟，加入适量盐调味即可。

Tips

绿豆、马齿苋皆属寒凉性食物，久食会损伤脾胃功能，导致体质偏颇，所以此汤不宜久食。

淮山鱼鳔肉汤

对肾阴虚型老年性阴道炎有奇效

与其他几种阴道炎不同，老年性阴道炎不属于性传播疾病。老年人因为肝肾不足或脾虚湿热，会出现阴道分泌物增多、外阴瘙痒灼热、阴道黏膜萎缩等症状，感染侵犯尿道时还会出现尿频、尿急、尿痛等不适感，给老年人的身心健康造成许多困扰。

患上了老年性阴道炎，应从生活习惯和饮食上进行调养：每天用含1%乳酸或醋酸的温水清洗外阴，直至症状消失；尽量不穿牛仔裤、连裤袜等紧身衣物；多吃补肾的食物，比如板栗、山药、核桃等。

对于肾阴虚型老年性阴道炎，可以食用淮山鱼鳔肉汤来改善多种不适症状。淮山，性平味甘，入脾、肺、肾经，具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精的功效；鱼鳔，性平味甘，入肾经，可补肾益精、滋养筋脉、止血散瘀，常用于治疗肾虚滑精、产后风痉、破伤风、血崩、痔疮等症。两者一同煮汤食用，可以起到滋阴补肾、涩精止带的作用，可辅助治疗肾阴虚型老年性阴道炎。

淮山鱼鳔肉汤

忌 胃呆痰多者应慎食。

医生在线 私处清洁的正确方式

1. 每天用清水清洗外阴，不宜用热水烫洗，香皂、沐浴液等应少用。
2. 勤换内裤，内裤材质以棉质为佳，每次清洗后用开水进行杀菌处理。
3. 不要经常冲洗阴道，以免破坏阴道内环境，引起菌群失调。

原料

淮山药30克，猪瘦肉250克，鱼鳔15克，盐适量。

做法

1. 淮山药、猪瘦肉洗净，切块；鱼鳔用水浸发，洗净，切丝，备用。
2. 将全部用料放入锅中，加适量清水，大火煮沸后转小火煲2小时，加入适量盐调味即可。

Tips

泡发鱼鳔时忌与煮虾、蟹的水接触，以免沾染异味，最后影响汤的味道。





百部乌梅汤

助你摆脱滴虫性阴道炎的折磨

滴虫性阴道炎是阴道炎的一种类型，由寄生在人体生殖系统里的阴道毛滴虫引起，是一种主要通过性交传播的寄生虫疾病，具有传染性。

患有滴虫性阴道炎时，稀薄的泡沫状白带增多、颜色发黄，阴道口及外阴瘙痒，有时还会出现灼热、疼痛等不适感，阴道黏膜充血，若尿道口发生感染还会伴有尿频、尿痛。

滴虫性阴道炎患者平时应多吃些富含B族维生素的食物，比如小麦、糙米、燕麦、豆腐、鸡肉、牛奶等；多吃新鲜的蔬菜和水果；多吃可以抗菌杀虫的食物，比如大蒜、洋葱、马齿苋、马兰头等；忌食辛辣刺激性食物、甜腻食物以及海鲜。

百部，性微温味甘苦，入肺经，可润肺、下气、止咳、杀虫。《本草新编》中记载百部杀虫而不损耗气血，是最适合人体使用的杀虫药物，常用于治疗阴部瘙痒、咳嗽等症。

百部乌梅汤具有清热、利湿、杀虫的功效，可以改善滴虫性阴道炎的多种不适症状，尤其适合湿热型滴虫性阴道炎患者食用。

百部乌梅汤

忌 孕妇、经期女性应慎食。

医生在线 中药洗液治疗滴虫性阴道炎

将乌梅、五倍子各15克与3碗清水煎煮至1碗，过滤取药汁，用纱布球浸药汁后涂擦阴道壁，每日2次，10天为1个疗程，可以起到杀虫止痒的功效。

原料

百部15克，乌梅30克，白糖适量。

做法

1. 将百部、乌梅放入砂锅中，加3碗清水，煎煮至1碗水。
2. 滤去药渣，加入白糖继续煮沸，盛出，放至温热即可食用。

Tips

此汤应分2～3次喝完，每日1剂，连喝3～5日。



苦菜莱菔汤

改善湿热壅阻型盆腔炎

女性盆腔生殖器官及其周围的结缔组织、盆腔腹膜发生炎症时，称为盆腔炎，是妇科常见病之一，分为急性和慢性两种。慢性盆腔炎危害巨大，可导致宫外孕、不孕，严重影响夫妻生活。

中医认为，慢性盆腔炎的病因很多，湿热壅阻便是其中之一。患有湿热壅阻型盆腔炎时，会出现小腹隐痛、白带增多且色黄味臭、尿黄便秘、口干口渴等不适。

错误的饮食会加重慢性盆腔炎的病情，因此，除了必要的药物治疗以外，饮食调理也必不可少。湿热壅阻型盆腔炎患者应忌食辣椒、胡椒、燕窝、奶油、羊肉、狗肉等食物，多吃一些可以清热祛湿的食物，比如绿豆、芹菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、车前草、金银花、蒲公英、苦菜等。

金银花可清热去火、凉血解毒，对葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等多种细菌以及皮肤真菌均有不同程度的抑制作用；蒲公英含有蒲公英素、蒲公英醇、胆碱、菊糖等活性成分，可以有效杀灭金黄色葡萄球菌、肺炎双球菌、痢疾杆菌，对某些真菌和病毒也有一定的抑制作用。

苦菜莱菔汤具有清热解毒、破淤抗菌的功效，可以帮助湿热壅阻型盆腔炎患者去除体内湿热，改善多种不适症状。

苦菜莱菔汤

忌 脾胃虚寒、腹泻、阳虚者应慎食。

原料

苦菜100克，金银花20克，蒲公英20克，青萝卜200克。

Tips

蒲公英与金银花煎煮前宜浸泡30分钟，药效可以得到更好的发挥。

医生在线 艾灸三阴交，调养盆腔炎

三阴交穴位于足内踝尖上方四横指与小腿中线交叉点处，每天用艾条灸三阴交穴20～30分钟，7天为1个疗程，休息2天后继续下一个疗程，可以有效改善盆腔炎症状。

做法

1. 青萝卜切片，苦菜洗净，切小段；蒲公英洗净，切碎；金银花用水稍微冲洗。
2. 将准备好的所有食材放入锅中，煎煮成汤即可。





莲子白果淮山汤

搞定脾虚带下型盆腔炎

慢性盆腔炎还可以由脾虚引起，由于脾主运化水湿，脾虚则运化无能，聚湿下注，伤及任、督二脉，于是会有白带绵绵不绝、量多的症状出现。

对于脾虚带下型盆腔炎，食疗的总原则是健脾益气、升阳除湿，平时应多吃山药、莲子、薏米、红豆、白扁豆、冬瓜等食物，少吃寒凉性水果、肥肉、甜点、饮料。

莲子具有补脾止泻、止带涩精、养心安神的功效，白果可止白带、祛斑平皱，山药可助消化、敛虚汗、止泻。三者一起煮汤食用，可以起到健脾、止带的作用，对慢性盆腔炎的治疗和康复均有一定食疗作用，有助于减少盆腔积液、缩小炎性肿块。

莲子白果淮山汤

忌 孕妇、便秘、有实邪者应慎食。

医生在线 急性盆腔炎与慢性盆腔炎的治疗方法

急性盆腔炎主要采取静脉注射或者口服消炎药的治疗方法，中医疗法则是根据病人的症状选用清热解毒、化痰、活血化瘀等方法治疗，同时配合西医的抗菌素治疗，也有很好的疗效。

慢性盆腔炎的疗程比较长，通常采用中药综合疗法进行治疗，包括中药口服、中药静脉点滴、中药灌肠、针灸治疗，另外还可以配合中药的热敷和离子导入。

原料

莲子（去心）30克，银杏15克，淮山药15克，盐适量。

做法

1. 莲子用冷水浸泡1小时；银杏剥壳、去外皮；淮山药去皮，切成小方块，清水浸泡备用。
2. 锅内倒入6碗清水，放入银杏、莲子，大火煮沸后转小火煲20分钟。
3. 将山药块放入煲中继续煲20分钟左右，至煲中剩3碗水时，加入适量盐调味即可。

Tips

莲子必须去心，否则药效不同；白果含有氢氰酸毒素，可诱发食物中毒，不宜多食更不宜生食。



鱼腥草粥

清热解毒又抗菌的智多星

引发慢性盆腔炎的致病菌主要有葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌、类白喉杆菌、变形杆菌、厌氧菌、淋病双球菌、结核杆菌、沙眼衣原体、支原体等。这些致病菌进入盆腔后引发炎症，导致白带增多、月经量增多、下腹坠痛、腰骶部酸痛，有时还伴有低热、疲劳、神经衰弱等不适感。

大自然赐予我们的食物中有很多具有抑菌的作用，比如鱼腥草、金银花、蒲公英、马齿苋、车前草等。慢性盆腔炎患者食用这些食物可以抑制体内的致病菌，缓解炎症引发的多种不适。

鱼腥草，性微寒味辛，入肺、膀胱、大肠经，具有清热解毒、消肿疗疮、利尿除湿、清热止痢、健胃消食等功效。现代药理研究表明，鱼腥草含有丰富的鱼腥草素、月桂醛等挥发油成分，在抗菌、抗病毒、提高机体免疫力等方面有着良好的表现。

将鱼腥草煮粥食用，可以清热、解毒、抗菌，对流感杆菌、肺炎球菌、金黄色葡萄球菌等均有明显的抑制作用，有助于缓解慢性盆腔炎症状。

鱼腥草粥

忌 脾胃虚弱、畏寒、经期的女性应慎食。

原料

鱼腥草30克，大米100克，白糖少许。

医生在线 缓解慢性盆腔炎的穴位按摩

点按或者拿捏中魁穴、液门穴、合谷穴、中泉穴，每天1次，每次50～100下，10天为1个疗程，4个疗程见效，每个疗程之间需要休息1～2天。

做法

1. 鱼腥草择净，放入锅中，加清水适量，浸泡5～10分钟后，水煎片刻取汁。
2. 将大米、鱼腥草煎汁放入锅内，加水煮粥，待粥熟时调入白糖，稍煮即成。

Tips

鱼腥草宜用鲜品，清热、解毒、抑菌的功效更好。

空心菜冻豆腐汤

减肥是最有效的治疗方法

多囊卵巢综合征是最常见的女性内分泌疾病，主要症状是月经周期不规律、多毛、痤疮、不孕。多囊卵巢综合征不一定会造成不孕，有些女性不经治疗也能怀孕，有些不幸的女性则需要经过长久的治疗才能顺利升级为准妈妈。

研究表明，只要成功减去体重的5%就可以明显改善多囊卵巢综合征患者的排卵功能，所以减肥是最安全、最值得推荐的多囊卵巢综合征治疗方法。管住嘴、迈开腿是减肥的不二法则，每天不仅要安排不少于45分钟的运动量，还要合理进行饮食调节：降低饮食中碳水化合物和脂肪的比例，增加低糖蔬菜和水果的摄入量；饮食宜清淡，不能大鱼大肉，尽量做到不吃甜食；坚持粗细搭配、荤素搭配，每天至少吃50克粗粮，尽量选择饱腹感强的食物。

空心菜和冻豆腐都属于低热量、低脂肪、低糖的健康食材，富含蛋白质、维生素A、维生素C、钙、膳食纤维等营养物质，将两者煮汤食用，可以起到降脂、降糖、减肥、排毒的功效，有助于多囊卵巢综合征患者恢复正常体重。

空心菜冻豆腐汤

忌 体质虚弱、脾胃虚寒、腹泻、气虚者应少食。

医生在线 减肥不能过度，同样会影响怀孕

体重过轻对于怀孕也是一种障碍，错误的减肥方法以及遗留的后遗症还有可能增加不孕的风险。因此，减肥应适度、讲究方法，改掉不良饮食习惯但不过分节食，更注重运动的作用，而不是一味节食。

原料

空心菜100克，冻豆腐50克，盐、香油各适量。

做法

1. 空心菜择洗干净，切成小段；冻豆腐化冻，切成小丁。
2. 锅中放适量清水，烧沸后放入冻豆腐丁，再沸后加入空心菜段，煮沸，调入盐和香油即可出锅。



Tips

空心菜不宜太早入锅，以免损失大部分维生素C；空心菜入锅后不宜盖锅盖，以免颜色发暗变黑。



海藻黄豆汤

低GI高营养的调理汤

多囊卵巢综合征患者的血糖或者胰岛素通常会出现异常，虽然有一小部分患者血糖、胰岛素指标正常，但是大部分指标异常的患者仍然需要科学调理饮食，以免血糖继续飙升，导致多囊卵巢综合征更加严重。

低GI（低血糖指数）食物指的是血糖指数低于55的食物，长期食用低GI食物可以有效稳定、降低血糖，并且有助于超重的女性减少体内脂肪，对于改善多囊卵巢综合征十分有益。

常见的低GI食物主要有豆类、牛奶、酸奶、苹果、梨、李子、樱桃、柚子、四季豆、芹菜、冬瓜、黄瓜、海带、海藻等，可以根据自己的体质与饮食习惯合理搭配。

海藻和黄豆皆是低GI食物，含有多种维生素及矿物质，具有降糖、降脂、降压、减肥的功效，可以帮助多囊卵巢综合征患者降低血糖、减轻体重。两者煮汤食用还可以为女性补充碘、卵磷脂、钙、铁等营养素，有助于提高卵子质量。

海藻黄豆汤

忌 脾胃虚寒、消化功能不良者应少食。

原料

海藻100克，黄豆300克，葱花、盐各适量。

Tips

海藻中含有丰富的碘元素，可以防治甲状腺肿大，但是碘遇热后极易挥发，因此海藻不宜太早入锅，也不宜长时间烹调。

医生在线 二甲双胍是治疗多囊卵巢综合征的首选药物

治疗糖尿病的二甲双胍也可以用于治疗多囊卵巢综合征，可以改善患者的月经不调，并且帮助患者成功减重排卵。如果服用双胍片无法促进排卵，可以和克罗米芬搭配服用。

做法

1. 将海藻洗净，切段；黄豆洗净，浸泡3小时。
2. 炒锅上火，加油烧热，投入葱花煸香，倒入海藻煸炒片刻，出锅待用。
3. 锅内加水适量，放入黄豆煮烂，倒入海藻煨至入味，加盐调味即可。

丹参红枣粥

击退血瘀血虚好孕来

不孕症是指一年中性生活正常，未采取任何避孕措施，却没有成功妊娠的情况。中医理论认为，不孕的基本原因是肝、脾、肾三脏功能失去协调，因此通过药物治疗、饮食调养可大大提升不孕女性的怀孕概率。

血瘀、气血亏虚是诱发不孕的重要原因，想要成功升级为准妈妈，必须打败这两个“好孕”路上的拦路虎。生活上，应经常进行运动锻炼，有氧运动为主，无氧运动为辅，并保持积极乐观的心态；饮食上，气血虚弱型不孕应多吃牛肉、羊肉、葡萄、红枣、当归、黄芪等补气生血的食物，血瘀型不孕应多吃川芎、丹参、山楂、茄子、油菜、木耳、玫瑰、益母草等具有活血、通络、化瘀功效的食物。

丹参，性微寒味苦，入心、肝经，具有祛瘀止痛、活血通经、清心除烦的功效，常用于治疗月经不调、经闭痛经、心烦不眠等症。红枣，性温味甘，入脾、胃经，可补益脾胃、补气养血、养心安神。将丹参与红枣一同煮粥，可以起到活血、通经、滋补气血等作用，适合气血两虚、血瘀的不孕症患者食用。

丹参红枣粥

忌 孕妇、易过敏者忌食，消化不良者应少食。

医生在线 坏脾气吓跑未来的宝宝

精神因素是造成不孕的重要原因，当紧张、焦虑、愤怒等不良情绪出现时，下丘脑和垂体合成的许多激素都会增加。这些激素会影响下丘脑-垂体-卵巢性腺轴功能，导致女性内分泌失调，出现月经紊乱、卵巢排卵障碍甚至不孕等症状。



做法

1. 丹参、红枣、糯米洗净，红枣去核；丹参入锅水煎取汁。
2. 锅中加适量清水，煮沸后放入糯米、红枣，续煮20分钟，放入丹参汁，续煮30分钟，加红糖即可。

原料

丹参10克，红枣10颗，糯米50克，红糖适量。

Tips

糯米难以消化，不宜过量食用，每次30～50克为宜。



海参粥

补肾才能孕气满满

《素问·上古天真论》中记载：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”由此可见，生殖器官的发育和生殖能力的强弱，都与肾息息相关。如果肾功能失常，生殖功能也会下降，常见的不孕不育问题均与肾功能异常有关。

想要“孕气”满满，必须将补肾提上日程：每天保持心情舒畅；睡前养成热水泡脚的习惯；清淡饮食，少吃盐，多喝温开水；多吃些补肾食物，比如人参、海参、乌鸡、鸽肉、山药、板栗、黑豆、黑芝麻等。

海参既是食中珍品，又是名贵药材。《本草纲目拾遗》中记载“海参，味甘咸，补肾，益精髓，摄小便，壮阳疗痿，其性温补，足敌人参，故名海参”，具有滋阴补肾、补血益精、养心润燥的功效，是补肾的食疗圣品。以海参入粥，可以增强不孕女性的肾功能，提升生殖能力，还可以延缓皮肤衰老、平复和淡化皱纹。

海参粥

忌 过敏体质者应慎食。

原料

海参50克，大米100克，葱花、姜末、盐各适量。

Tips

将海参清洗干净，放入无油的容器中，加适量清水浸泡，放入冰箱冷藏室24～48小时，每隔8小时换一次水即可。

医生在线　按摩肾俞穴，增强肾功能

肾俞穴位于腰部第二腰椎棘突下旁开1.5寸处，左右各一个，经常按压可以强壮肾气，增强肾功能。具体按摩方法是睡前端坐，用两手摩擦双肾俞穴，每次10～15分钟。

做法

1. 大米淘洗干净；海参泡发，剖开腹部，挖去内脏，刮洗干净，切碎，加水煮熟。
2. 锅中加适量清水，煮沸后倒入大米与海参，小火熬煮成粥，加葱花、姜末、盐调味即可。

当归牛肉汤

击败失血体虚的常胜将军

长时间的恶露不净会导致新妈妈失血过多，造成气血不足、体质虚弱等不适，所以补血补虚是治疗恶露不净过程中的必修课。月子期间，适合新妈妈补血补虚的食物主要有乌鸡、牛肉、猪瘦肉、鸡蛋、红枣、小米、糯米、花生、红糖、当归、阿胶等。

当归对女性经、带、胎、产中出现的各种疾病都有很好的治疗效果，被誉为“女科之圣药”。《本草纲目》认为当归是重要的补血药，具有补血活血、调经止痛、润肠通便等功效，常用于治疗血虚萎黄、眩晕心悸等症。

牛肉含有丰富的铁元素，可以促进人体造血，可以帮助新妈妈补充流失的血液，预防缺铁性贫血。

当归牛肉汤，具有补气养血、补虚健脾、强筋壮骨的功效，能够促进恶露不净的新妈妈身体恢复健康，缓解因恶露不净造成的体虚症状。

当归牛肉汤

忌 热盛出血、湿盛中满者慎忌食。

医生在线 保持阴道清洁，预防感染

恶露排出期间，新妈妈更容易感染阴道炎，应勤换卫生巾，保持阴道干爽，还应养成大小便后用温水冲洗会阴的习惯，擦拭用纸应柔软、经过消毒处理。



原料

牛肉500克，当归、红枣各50克，盐少许。

做法

1. 牛肉洗净，切块；当归、红枣洗净，红枣去核。
2. 将全部原料（除盐外）放入锅内，加入适量水，大火煲至汤滚；转小火煲2～3个小时，加盐调味即可。

Tips

牛肉纤维较粗，不易煮烂，切块时可以用刀背将其拍打几遍，切的块也尽可能小一些，这样可以使其口感更柔嫩。



红曲米粥

活血化瘀是第一要义

恶露是生完宝宝后从阴道排出的分泌物，正常的产后恶露有血腥味但无臭味，颜色及内容物随时间而变化，产后1～4天恶露量多、呈鲜红色、有血腥味，产后5～9天恶露量开始减少、颜色变为棕红色或粉红色，产后10天恶露变为棕黄色或乳黄色、偶尔会掺杂一些红色恶露。恶露一般持续4～6周，如果超过6周仍有较多恶露排出，就属于产后恶露不净了。

造成产后恶露不净的原因有很多，比如内分泌失调、子宫收缩不良、服用过量生化汤等。遭遇产后恶露不净，不要心慌紧张，及时进行饮食调理可以有效缓解症状：多吃些活血化瘀的食物，比如山楂、莲藕、桃仁、益母草、玫瑰等；多吃补血的食物，比如花生、木耳、红枣、桂圆、红糖、黄精、三七等。

红曲米，性温味甘，具有活血化淤、健脾消食的功效，对于产后恶露不净、瘀滞腹痛、食积饱胀等症有很好的食疗效果。将红曲米煮粥食用，可以促进体内残留的恶露排出，适用于产后恶露不净。

红曲米粥

忌 孕妇、经期女性应忌食。

医生在线 恶露异常应及时就医

如果新妈妈产后恶露量过多、血块大，产后两周恶露仍为鲜红色且有恶臭，或者恶露增多、呈土褐色且有臭味，说明身体出现了异常状况，应该及时就医，以免延误病情。

原料

大米100克，红曲米30克。

做法

1. 将大米、红曲米分别用清水淘洗干净。
2. 锅内放入适量清水，加入大米煮沸。
3. 锅开后再加入红曲米，用小火煮至粥熟米黏即可。

Tips

红曲米由红曲霉菌发酵而成，不宜太早入锅；如果使用的是红曲米粉，应等到粥八成熟时再放入同煮。



鲫鱼通乳汤

让乳汁泉涌的老偏方

产后缺乳指的是新妈妈哺乳时乳汁特别少甚至根本没有，不能将宝宝喂饱甚至不能喂养宝宝的状况。身体虚弱、精神压力大、饮食结构不合理、哺乳方式不正确皆可能影响乳汁分泌。

中医理论认为，肝郁气滞是造成产后缺乳的一大原因，导致新妈妈乳汁稠、乳汁分泌不足甚至全无，并且还伴有乳房胀硬疼痛、情绪低落、胸胁胀痛、食欲减退等不适。对于这种类型的产后缺乳，可以通过疏肝解郁来调理。

柴胡，性微寒味辛苦，入肝、胆、肺经，具有疏肝解郁、和解表里、升阳举陷、退热截疟的功效；香附同样是疏肝解郁、理气宽中的良药，常用于治疗肝郁气滞、胸胁胀痛、乳房胀痛、脾胃气滞、胀满疼痛、月经不调等症；王不留行可用于活血通经、下乳消肿、利尿通淋，主治乳汁不下、乳痈肿痛、淋沥涩痛等症。

将这三种药材与鲫鱼一同煮汤食用，可以起到疏肝解郁、缓解胀痛的作用，促进肝郁气滞的新妈妈分泌乳汁并缓解乳房胀痛及其他不适感。

鲫鱼通乳汤

忌 孕妇应忌食。



医生在线

早接触、早吸吮、早开奶是母乳喂养成功的关键

吸吮乳头的动作可以刺激新妈妈的脑下垂体，可以促进乳腺分泌乳汁，想要母乳喂养的新妈妈应在分娩后坚持母婴同室、及早开奶。

原料

柴胡9克，王不留行12克，香附6克，鲫鱼1条（约重250克），姜片、料酒、盐各适量。

做法

1. 鲫鱼收拾干净；柴胡、王不留行、香附用纱布包好，扎紧。
2. 油锅烧热，将鲫鱼入锅稍煎一下，加入姜片、料酒、适量清水及药包，大火煮开后转小火煮20分钟，捞去药包，加盐调味即可。

Tips

如果买到有鱼籽的鲫鱼，应将鱼籽取出再煮汤，以免导致新妈妈的血液胆固醇含量升高。

花生通草粥

产后缺乳就找它

在中医看来，乳汁为气血所化，如果新妈妈气血亏虚，那么意味着身体里生产乳汁的原料匮乏，乳汁自然分泌不足。气血亏虚导致的产后缺乳具有以下特点：乳汁清稀，乳房柔软无胀痛感，面色萎黄，食欲不振，疲劳乏力。

刚生产后的妈妈气血虚弱，乳汁来源缺乏，从而造成乳汁生成过少。因此，通常产后会进行各式各样的食物进补。如果新妈妈属于气血亏虚型产后缺乳，那么在饮食上应注意补充有益补气养血的食物，比如乌鸡、牛肉、红枣、桂圆、花生、黑米、红糖等。

花生含有优质蛋白质、维生素A、维生素B_6、维生素E、钙、磷、铁等营养物质，具有滋补气血、养血通乳、补脾和胃的功效，可以防治产后缺乳。通草可清热利水、下乳通窍，常用于治疗产后乳少、乳汁不下、小便不利、经闭带下等症；王不留行同样可以活血下乳，帮助新妈妈解决乳汁不足的烦恼。

花生通草粥，具有健脾和胃、止血补血、催乳的功效，可以使新妈妈气血更加充盈，促进乳汁分泌。

花生通草粥

忌 孕妇应忌食。

原料

花生米30克，通草8克，王不留行12克，大米50克，红糖适量。

医生在线　多喝汤水，分泌更多乳汁

新妈妈的泌乳量与每天摄入的水分是否充足密切相关，水分充足有益于乳汁分泌，因此新妈妈应多喝汤水，比如黄豆猪蹄汤、花生红枣粥、蘑菇肉片汤等。

做法

1. 花生、大米洗净，用水浸泡2小时；通草、王不留行加适量清水煎煮药汁。
2. 将药汁、花生米、大米一同入锅，加适量清水熬粥。
3. 待花生米、大米煮烂后，加入红糖拌匀即可。

Tips

浸泡花生、大米的水里溶解了很多营养物质，因此不宜倒掉，可以直接用来煮粥。



7 Chapter

喝对汤羹粥汁，容颜娇、精神好、人不老

最是人间留不住，朱颜辞镜花辞树，
皮肤变差、身材走样、青丝变白，恶梦不过如此。
留住青春与美貌，让衰老来得晚一些、再晚一些。
你需要的不是灵丹妙药，而是一碗汤！

佛手菠萝苹果汤

疏肝理气不长斑

在中医看来，色斑的形成与肝郁气滞有极大关系。不良情绪影响肝脏的正常功能，导致内分泌失调，于是脸上就出现了恼人的斑斑点点，所以预防长斑、淡化斑点的根本在于疏肝理气。疏肝理气，除了努力调节心态和情绪、增强运动锻炼之外，应多吃些佛手、莲藕、白萝卜、山楂、玫瑰、合欢等疏肝解郁的食物。

佛手具有很高的药用和食用价值，性温味甘苦辛，入肝、脾、肺经，是疏肝理气的食疗佳品。《本草再新》中记载“（佛手）治气舒肝，和胃化痰，破积，治噎膈反胃，消症瘕瘰疬”，可见佛手具有理气化痰、止呕消胀、舒肝健脾的功效。

将佛手与菠萝、苹果一同煮汤食用，可以起到疏肝理气、活血化瘀、健脾燥湿的作用，对于肝郁气滞导致的面部色斑有着极好的食疗效果。

佛手菠萝苹果汤

忌 肾病、消化道溃疡、胃酸分泌异常、糖尿病患者应少食。

医生在线 橄榄油蜂蜜面膜助你晒后不长斑

将2滴橄榄油、1大匙蜂蜜以及适量面粉搅拌均匀，制成稀薄适中、易于敷用的糊状，均匀地涂在脸上，25分钟后用温水洗净即可。此面膜可以修复晒伤皮肤，为肌肤补充水分，预防晒后长斑。

原料

佛手15克，菠萝200克，苹果2个，冰糖适量。

做法

1. 佛手、菠萝洗净，切片；苹果洗净，去皮、核，切块。
2. 锅中加水，烧开水后放入苹果、佛手、菠萝，煮开后改用小火炖1小时，加冰糖调味即可。

Tips

此汤不宜空腹饮用，饭后30～60分钟饮用最佳，可以促进消化和营养吸收。





金银花枸杞子汤

留住青春不留痘

痘痘的学名叫作痤疮，是一种常见的慢性毛囊皮脂腺炎症性疾病，多发于青春期。女性发病年龄较男性要早，青春期后基本可以自然减轻或痊愈。

“战痘”是很多女性的日常功课，通常屡战屡败，不必灰心，你只是没有选对方法。对付痘痘，饮食上必须做到以下几点：多吃清热的食物，比如油菜、菠菜、木耳、苦瓜、马齿苋、金银花、莲子心、菊花等，有助于减轻体内积热，可有效减少痘痘；多吃富含膳食纤维的食物，比如粗粮、芹菜、全麦面包等，可促进体内毒素排出，有助于减少痘痘；多吃富含锌、维生素A、维生素B_6的食物，比如蛋黄、玉米、牛奶等，可有效防治痘痘滋生；忌吃肥猪肉、奶油、猪油、辣椒、酒等，以免体内积热导致毒素无法正常排出，加重症状。

金银花，性寒味甘，入肺、胃经，能清热、凉血、去火、解毒，所含的营养物质还可以起到抑菌的作用。

将金银花与枸杞子一同煮汤食用，可以起到清热解毒、清肝明目、美白肌肤的作用，能够有效减少痘痘。

金银花枸杞子汤

忌 脾胃虚寒、阳虚、经期的女性应慎食。

原料

枸杞子、金银花（干）、冰糖各20克，蜂蜜适量。

做法

1. 枸杞子、金银花洗净，备用。
2. 锅中加适量清水，放入枸杞子、金银花和适量冰糖，大火煮沸后转小火慢煮30分钟左右，关火，等汤的温度降至温热，加入1～2勺蜂蜜调匀即可。

医生在线 香蕉豆浆面膜能祛痘

将适量香蕉泥、100毫升鲜豆浆与30克面粉搅拌均匀，薄薄地涂在脸上，15分钟后用温水洗净即可。此面膜不但能补充肌肤所需的水分，还能调节肌肤表面的油脂分泌，有益于祛痘防痘。

Tips

金银花药性偏寒，不适宜长期食用。

沙参玉竹排骨汤

皮肤水当当

水嫩的皮肤一直是女性追求的目标，却常常被贪食燥热食物、熬夜、饮水不足、化彩妆、过度减肥毁掉梦想，使皮肤干燥得像“沙漠”。除了这些不良的生活和饮食习惯，导致皮肤变干的原因还有一个——阴虚火旺。

前面讲过，阴虚更青睐女性，很多女性出现的皮肤干燥、脱皮都与阴虚火旺有关。想要变“沙漠”为“水乡”，日常饮食应多吃些具有滋阴功效的食物，比如豆腐、鸭肉、葡萄、甘蔗、桑葚、百合、山竹、玉竹、沙参等，并注意多喝水。

玉竹可润肺滋阴、生津养胃、除烦止渴。《神农本草经》言其“主诸不足，久服去面黑䵟，好颜色润泽，轻身不老”，具有保持皮肤细腻润泽、恢复弹性的功效。

沙参可养阴清热、润肺化痰、益胃生津，常用于治疗阴虚久咳、燥咳痰少、津伤口渴等症。

沙参玉竹排骨汤，滋阴效果十分显著，可以起到养阴、润肺、生津、止渴的功效，对阴虚火旺引起的皮肤干燥有很好的食疗效果。

沙参玉竹排骨汤

忌 脾胃虚寒、阳虚应慎食，风寒咳嗽、经期女性应忌食。

医生在线 面膜的正确使用方法

1. 面膜不宜天天敷，否则容易引起皮肤角质层增厚，影响皮肤的正常代谢，诱发皮肤红肿过敏。年轻女性一周一次，年纪渐长或皮肤状况差的女性可一周两次。
2. 敷面膜的时间不宜过长，一般来说，水分含量适中的面膜敷15分钟，水分含量高的面膜敷30分钟即可。

原料

北沙参15克，玉竹15克，猪小排300克，姜丝、料酒、葱碎、盐各适量。

Tips

服用沙参期间，应注意保持良好的作息习惯，尽量避免熬夜，并且少吃辛辣或者刺激性食物。

做法

1. 北沙参、玉竹洗净，用纱布包裹；猪小排洗净，氽烫捞出备用。
2. 锅中加水烧开，加入排骨、北沙参、玉竹、姜丝、料酒，煮沸后撇去浮沫，改用小火炖2～3小时至肉熟烂，加入盐调味，撒上葱碎即可。





苹果猕猴桃汁

让你一白抵三俏

白皙、透亮的肌肤可以大幅度提升颜值，美女都在追求肌肤胜雪，然而，使皮肤白出新高度的秘密却不是人人知晓的。

感光食物是肌肤健康的大敌，食用后会使肌肤更容易受到紫外线侵害，增加皮肤中的黑色素含量，导致皮肤变黑或长斑。所以，赶紧把苋菜、油菜、韭菜、莴笋、芹菜、香菜、土豆、橘子、紫菜、田螺、木瓜、无花果等感光食物拉进黑名单吧。

维生素C可阻断黑色素生成，提升肌肤透白度，是美白肌肤必不可少的维生素，绿叶蔬菜、丝瓜、番茄、猕猴桃、草莓、红枣、柚子等蔬果中含有丰富的维生素C。

美白肌肤还需要果酸来帮忙。这种物质广泛存在于水果中，比如葡萄、苹果、樱桃、草莓等，具有防止色素沉着、淡化皮肤皱纹、去除角质、治疗青春痘的作用。

猕猴桃有“美肤金矿”的美誉，含有极其丰富的维生素C，能够有效抑制皮肤内多巴醌的氧化作用，使皮肤中深色氧化型色素转化为还原型浅色素，干扰黑色素的形成，保持皮肤白皙无瑕。

苹果猕猴桃汁，可开胃消食、生津润燥，解热除烦、美容养颜，富含维生素A、维生素C以及果酸，有益于保持皮肤白皙、水润。

苹果猕猴桃汁

忌 脾胃虚寒、经期女性、糖尿病患者应慎食。

原料

苹果、猕猴桃各200克，蜂蜜适量。

Tips

此汁不宜与牛奶及奶制品同食，以免诱发腹胀、腹痛等不适。

医生在线 多喝水、吃粗粮，美白很简单

多喝水是最简单、方便、实用的美白方法，能够帮助肌肤排出毒素，避免色素沉着；粗粮富含膳食纤维，可以帮助体内毒素排出，防止毒素在体内沉积。

做法

1. 苹果洗净，去核，切成小块；猕猴桃去皮，切成小块。
2. 将苹果和猕猴桃小块放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入适量蜂蜜即可。



南瓜胡萝卜橙汁

恢复baby肌不是梦

维生素A是皮肤组织必需的材料，具有调节上皮组织细胞生长、维持上皮组织的正常形态与功能的作用。丰富的维生素A可以保持皮肤湿润不干燥、光滑有弹性，保护皮肤不受细菌侵害，抑制皮肤晒伤反应，有助于防治粉刺、疖疮、老年斑。

想要重新拥有婴儿般的肌肤，日常饮食应保证维生素A的充足摄入，多吃些富含维生素A的食物，比如动物肝脏、红黄色蔬菜和水果。

南瓜、胡萝卜、橙子皆含有丰富的胡萝卜素，进入人体后可以转化为维生素A，经常食用可以增加皮肤的光滑度、润泽度与弹性。

将南瓜、胡萝卜与橙子一起榨汁饮用，不仅可以补充维生素A，还可以为肌肤补充水分，起到紧肤、除皱、嫩肤的功效。

南瓜胡萝卜橙汁

忌 脚气、黄疸者忌食，胃酸过多、糖尿病患者应少食。

医生在线

维生素A的高效吸收离不开油脂

维生素A属于脂溶性维生素，需要和油脂结合才能被人体吸收利用，所以食用富含维生素A的食物时应搭配富含油脂的食物一起食用，这样可以极大地提高维生素A的吸收率。

原料

南瓜、胡萝卜、橙子各100克。

做法

1. 南瓜去皮，切块，蒸熟；胡萝卜洗净，去皮，切小块；橙子去皮、籽，切小块。
2. 将上述食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

Tips

此汁中含有大量维生素A，不宜每天饮用，以免维生素A摄入过量导致中毒。

芝麻黑豆泥鳅汤

解决脱发烦恼

脱发的原因有很多，季节转换、精神压力过大、内分泌异常、营养不良、接触放射性物质等皆可造成头发脱落，其中营养不良性脱发最为常见。

B族维生素与皮肤健康息息相关，一旦缺乏可诱发脂溢性皮炎，进而导致头发脱落。因此，预防脱发应及时补充B族维生素，多吃玉米、糙米、全麦面粉、泥鳅、鸡蛋、橘子、橙子、花生等食物。

维生素E具有抵抗毛发衰老、促进细胞分裂等，可以使毛发生长，是脱发女性必须补充的营养素。维生素E主要来源于玉米、黑芝麻、核桃、花生、黄豆、黑豆、蛋黄等食物。

含硫氨基酸丰富的食物有利于促进头发的生长，可以起到预防脱发的作用，所以有脱发烦恼的女性平时应多吃一些鱼肉、鸡蛋、牛奶、豆类等含硫氨基酸丰富的食物。

泥鳅的蛋白质含量比一般鱼类高，可以为人体提供丰富的氨基酸，有益于头发的生长。此外，泥鳅还含有大量的B族维生素，是预防脱发必吃的优质食材。

黑芝麻与黑豆中含有丰富的维生素E以及生物素，经常食用可以促进头发生长。

芝麻黑豆泥鳅汤，富含多种促进头发生长、预防脱发的营养物质，经常食用有助于女性拥有一头茂密乌黑的秀发。

芝麻黑豆泥鳅汤

忌 消化不良、慢性肠炎者应少食。



医生在线

手指梳头防治脱发

每天晨起和睡前分别用手指代替梳子梳理头发，正面、侧面各梳理25～35次，可以起到按摩头部穴位的作用，有助于预防脱发。

原料

泥鳅250克，黑豆50克，黑芝麻5克，盐、植物油各适量。

做法

1. 黑豆、黑芝麻炒熟；泥鳅净膛洗净，盐腌约10分钟后开水汆过，捞起。
2. 锅加油烧热，下泥鳅煎至两面微黄，盛出。
3. 锅中加适量清水，煮沸后放入所有食材，小火炖约1小时，加适量盐调味即可。

Tips

黑豆不宜过度加热，煮得过烂容易降低营养功效。

首乌牛肉羹

华发早生的治愈羹

年纪不大却有了白头发，不但影响颜值，还会让人凭空生出一缕惆怅，连久经沙场的岳飞、豁达乐观的苏轼都会发出“白了少年头，空悲切”“多情应笑我，早生华发”的喟叹。

防治华发早生，饮食上应做到以下几点：黑色素形成的基础是酪氨酸，多吃猪瘦肉、瘦牛肉、鸡肉、兔肉、鱼肉、坚果等富含酪氨酸的食物，可以预防少白头；多吃富含铁、铜的食物，可以防治头发发黄、变白，比如动物肝脏、蛋黄、瘦肉、海鲜、坚果、豆类等。

《本草纲目》中记载“（何首乌）养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药。不寒不燥，功在地黄、天门冬诸药之上”，具有乌须发、悦颜色、益精血、强筋健骨、抗衰老等功效。对于病后体虚、血虚萎黄、年老体弱、阴血亏虚所致的须发早白有很好的食疗效果。

首乌牛肉羹，富含酪氨酸、铁、铜等滋养头发的营养素，可以起到养肾补虚、乌发补血的作用。

首乌牛肉羹

忌 大便稀溏者应慎食。

原料

瘦牛肉100克，黑豆50克，桂圆肉150克，制何首乌10克，红枣2颗，盐、葱末、姜末、料酒各适量。

Tips

此羹不宜使用铁器烹调，最好使用砂锅，以免影响何首乌的药效。

医生在线 调理头皮屑的饮食原则

辛辣刺激性食物和高脂肪食物可加重头皮刺痒，导致头皮屑增多，应少吃；富含维生素B_2、维生素B_6的食物有助于脂类的正常代谢，能减少头皮屑的生成，所以平时应多吃粗粮、红薯、蛋黄、奶类、鳝鱼、黄豆等食物。

做法

1. 黑豆洗净，浸泡2小时；红枣、桂圆肉洗净，去核；制何首乌洗净。
2. 牛肉洗净，切大片，放入锅中加冷水煮开，放入料酒，将制何首乌、黑豆、红枣、桂圆肉放入汤中小火煲2小时，加盐、葱末、姜末调味即可。





润发粥

养出不干不脆的如瀑美发

角蛋白质是构成头发的主要营养素，当人体缺乏蛋白质时，头发会变得干燥、分叉、无光泽。当头发已经出现这些状况时，应及时进行饮食调理，适量多吃些富含优质蛋白质的食物，比如鸡蛋、牛奶、酸奶、鱼虾、肉类等。

众所周知，人体缺铁会患上缺铁性贫血，却很少有人知道铁元素的缺乏还会导致头发变脆、变白。如果头发一折就断，梳头也会断掉很多，那么就应该积极补铁了，多吃些动物血、动物肝脏、牛肉、鱿鱼、紫菜、油菜等富含铁元素的食物。

羊腰中含有丰富的蛋白质、维生素A、铁、磷、硒等营养物质，可生精益血、壮阳补肾，适量食用可以改善头发干枯、发脆的症状；芝麻和红枣也含有丰富的铁元素和一定量的蛋白质，同样可以滋养头发，使其油亮、有韧性。

润发粥具有滋阴、补髓、美发、益肾等功效，尤其适合头发干枯、变脆、畏寒怕冷的女性食用。

润发粥

忌 流行性感冒、急性肠炎、心脑血管疾病患者应慎食。

医生在线 正确洗头才能保护头发

洗头时应先用温水浸湿头发，然后再用洗发精进行清洗；洗的过程中不能用指甲抓头皮，宜用指腹按摩式揉洗；不宜常用吹风机，自然风干对头发更有益。

原料

大羊脊骨250克，羊腰100克，芝麻、糯米、红枣各50克，红糖适量。

做法

1. 将大羊脊骨砸碎，下锅煮20分钟，捞出羊脊骨留下原汁。
2. 把羊腰洗净，切碎，放入羊骨汤汁中，加入芝麻、糯米、红枣和红糖，温火煮熟即可。

Tips

处理羊腰时应将其切开，剔除白色筋膜，冲洗干净，这样才能去除骚味。



草莓黑芝麻汁

甩掉“黄毛丫头”称号

很多女性头发黄黄的，以为是小事一桩，其实这是身体发出的求救信号，预示着体内的铁元素出现了不足。铁元素是造血不可或缺的微量元素，也是头发中黑色素合成的重要物质，人体缺铁不仅会导致缺铁性贫血，还会引起头发发黄、干枯、变脆。

成年女性每日需要摄入铁元素20毫克，孕产妇每日需要摄入铁元素25～35毫克，50岁后铁元素需求量减少，每日摄入量为15毫克。对于易缺铁人群，日常饮食应注意补充铁元素，多吃动物血、动物肝脏、蛋黄、牛肉、羊肉、猪瘦肉、紫菜、油菜、草莓、石榴等富含铁元素的食物。

草莓中含有丰富的维生素A、维生素C以及铁元素，有助于改善头发出现的枯干、无光泽、发黄等症状；黑芝麻富含优质蛋白质、维生素A、铁以及生物素，不仅可以防止头发变黄、发干、变脆，还可以治疗因身体虚弱、早衰引发的脱发。

草莓黑芝麻汁中含有多种滋养头发的营养素，具有补血、明目、健脑、养发等功效。

草莓黑芝麻汁

忌 尿路结石、脾胃虚寒者应少食。

原料

草莓150克，黑芝麻20克，蜂蜜适量。

Tips

黑芝麻研磨得越细腻越好，这样更利于营养物质的吸收。

医生在线 巧用芦荟养头发

芦荟含有丰富的多糖和维生素，将芦荟汁涂抹于头发上可以使头发变得乌黑发亮、光滑、不脱落，具体用法是每次洗头后涂抹，坚持2周，可以发现发质明显改变。

做法

1. 草莓洗净，切成小块；黑芝麻洗净，晾干、炒熟，研碎。
2. 将草莓、黑芝麻放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入适量蜂蜜即可。

雪梨菊花汤

牙龈问题轻松搞定

牙龈出血是口腔经常出现的状况，一般由维生素C缺乏或者牙周炎、牙龈炎等慢性炎症引发。发现牙龈出血，除了及时治疗原发疾病之外，还应该从饮食上多加调理。

对于维生素C缺乏引发的牙龈出血，日常饮食中应多吃些富含维生素C的食物，比如番茄、西蓝花、空心菜、油菜、红枣、猕猴桃、草莓、樱桃、橙子、柠檬等。

在牙龈出血期间，吃些清热、凉血、止血的食物，比如小白菜、白萝卜、菠菜、番茄、莲藕、海带、梨、菊花、芦根等，可以缓解牙龈出血症状，促进牙龈恢复健康。

此外，牙龈出血还应对辛辣刺激性食物、煎炸食物、海鲜等忌口，比如辣椒、葱、生姜、洋葱、韭菜、炸鸡、薯条、煎蛋、鱼虾等，同时坚持戒烟忌酒。

杭白菊性微寒，具有疏风清热、明目解毒、抑菌抗炎等功效，与生津润燥、清热化痰的雪梨一同煮汤，可以起到清热去火、清洁口腔的作用，对于牙龈充血、萎缩有良好的防治效果。

雪梨菊花汤

忌 脾胃虚寒、腹泻、尿频、风寒感冒者应慎食。

医生在线 正确刷牙，保护牙龈

选购牙刷时最好选择软毛牙刷，刷牙时不宜过度用力，以免损伤牙龈，导致牙龈出血。此外，刷牙不宜草草了事，至少应刷3分钟，以免残留食物滋生细菌、诱发炎症。



原料

雪梨1个，杭白菊6克，冰糖适量。

做法

1. 雪梨洗净，去蒂，除核，切块；杭白菊洗净浮尘。
2. 汤锅置火上，放入雪梨、冰糖，加650毫升清水，大火烧开后转小火煮15分钟。
3. 在锅中下入杭白菊，盖上锅盖焖泡5分钟即可。

Tips

雪梨有利尿的作用，所以此汤不宜晚上饮用，以免导致频繁起夜影响睡眠质量。

木耳猪肝汤

打败“熊猫眼”的补血汤

黑眼圈是眼部皮肤血管血流速度过于缓慢形成滞流或者眼部色素沉着导致的一种眼部不适，被戏称为“熊猫眼”。眼睛过度疲劳、眼部卸妆不彻底的女性很容易出现黑眼圈，体弱多病、大病初愈或者患有过敏性鼻炎、月经不调、内分泌失调的女性也是黑眼圈的高发人群。另外，随着年龄的增大，眼睛周围的皮下脂肪会越来越少，更容易出现黑眼圈。

经常被黑眼圈困扰的女性，饮食上应注意以下几点：蛋白质可以保护眼睛的正常功能、促进衰老组织更新，应保证每日蛋白质的摄入量，肉、禽、鱼虾、贝、蛋、奶、黄豆及豆制品等是蛋白质的优质来源；维生素A具有保护肝脏、预防夜盲症和干眼症的功效，所以平时应多吃些鱼肝油、动物肝脏、牛奶、胡萝卜等富含维生素A的食物；多吃能够促进血液循环的食物可以预防黑眼圈，比如茄子、莴笋、木耳、大蒜、洋葱、黑豆等。

猪肝含有丰富的蛋白质、维生素A、铁等营养素，可以促进血液循环、维护肝脏和眼睛健康，与补血益气、润肺排毒、保护血管的木耳一起煮汤，可以起到补肝明目、排毒养血的作用，防治多种眼部不适，改善眼部血液循环，是打败“熊猫眼”的养生佳品。

木耳猪肝汤

忌 血脂异常、出血性疾病患者应慎食。

原料

木耳150克，猪肝170克，姜片、盐各适量。

Tips

将猪肝表层的薄皮撕去，用牛奶浸泡5分钟，可以有效去除异味。

医生在线 保护眼睛从正确化眼妆开始

挑选眼部化妆品时，一定要购买质量有保证的品牌产品，并注意保存，避免过期使用引起过敏反应；化眼妆的工具应定期用酒精棉球擦拭消毒；化眼妆时不要离眼球太近。

做法

1. 木耳用水泡发，洗净除去杂质；猪肝多次清洗去血水，切片备用。
2. 大火将汤煲内清水煮沸，放入木耳、姜片，改用中火煮30分钟左右，再加入猪肝，待熟透后加入盐调味即可。





栀子仁粥

助你轻松拥有清新口气

口臭大体分为两类：一种是单纯性口腔口臭，另一种属于脏腑功能失调口臭，由脾胃火盛、肺热壅滞或脾胃虚弱、消化不良等引发。单纯性口腔口臭的解决方法很简单，少吃葱、蒜等诱发口臭的食物，养成良好的个人卫生习惯，保持口腔清洁即可；脏腑功能失调口臭则需要先找出病因，然后调理脏腑功能，使其恢复正常运转，这样才能从根本上解决口臭问题。

如果口臭是由脾胃火盛、肺热壅滞造成的，可以找中药栀子仁帮忙消灭。栀子仁性寒味苦，入心、肺、肝、胃经，具有泻火除烦、清热利湿、凉血止血、去除口臭的功效，是治疗心、肺、肝、胃诸脏腑热症的要药，可以帮助口臭的女性降胃火、去肺热，从源头上铲除口臭滋生的土壤。

将栀子仁煮粥食用，可以减轻栀子仁苦寒伤胃的副作用，从而更好地发挥药理作用。

栀子仁粥

忌 脾虚便溏者应慎食。

医生在线 如何避免葱、蒜带来的口臭尴尬

喜欢吃葱、蒜、臭豆腐等会导致短暂口臭的食物，又想保持口气清新，可以在吃过这些食物后嚼食橘皮、青橄榄、红枣或者黑枣，对去除口臭有很好的效果。

原料

栀子仁3克，大米50克，白糖适量。

做法

1. 将栀子仁择净，研为细末。
2. 取大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥。
3. 待熟时调入栀子仁、白糖，稍煮片刻即可。

Tips

栀子仁苦寒伤胃，所以此粥不宜久食；糖尿病患者食用此粥时不宜加白糖，以免诱发血糖升高。



桑葚枸杞子汁

保护视力、预防近视

维生素A属于脂溶性维生素，是眼睛中视紫质的原料，也是皮肤组织所必需的材料。维生素A对于眼睛的重要性在于它可以促进视觉细胞内感光色素的形成，让眼睛尽快适应黑暗的环境，避免夜盲症的发生，还能预防眼睛干涩，缓解眼部疲劳，维持视力正常，富含维生素A的食物主要有动物肝脏、鸡蛋、橘子、橙子、芒果、胡萝卜、黄花菜、红心红薯等。

维生素C是眼球晶状体的组成成分之一，维生素C严重缺乏时会导致晶体变混浊、视力减退，严重者可能诱发白内障，对于维护眼睛健康同样十分重要，芹菜、菠菜、小白菜、番茄、草莓、猕猴桃、红枣等食物中含有大量的维生素C。

由此可见，想要拥有卓越视力，不让自己变成近视眼，日常饮食应保证维生素A与维生素C的足量摄入，建议成年女性每天摄入700微克的维生素A、100毫克的维生素C。

桑葚与枸杞子都属于富含维生素A、维生素C的食材，将两者榨汁饮用可以为眼睛保驾护航，起到预防视力减退、夜盲症、白内障的功效。

桑葚枸杞子汁

忌 脾胃虚寒、大便稀溏、骨折、骨质疏松、糖尿病患者应慎食。

医生在线

预防眼睛干涩的眨眼疗法

长时间不眨眼睛会导致眼睛表层的水分变少，出现眼睛干涩、疲劳、视力下降等不适。每天抽出时间来，特意眨眼300下，可以起到按摩眼睛的作用，能够有效预防多种眼部不适。

原料

桑葚250克，枸杞子30克，蜂蜜适量。

做法

1. 桑葚、枸杞子洗净。
2. 将桑葚和枸杞子放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入适量蜂蜜即可。

Tips

与草莓一样，桑葚拥有凹凸不平的娇嫩表皮，清洗时应先用淘米水浸泡15分钟，然后再用清水冲洗一遍。





葡萄石榴汁

让“心灵之窗”更明亮

花青素，又叫作花色素，是一种来自植物的水溶性天然色素，属于黄酮类化合物。花青素最显著的功效是抗氧化，能够抵抗自由基对晶状体细胞的氧化伤害，帮助眼球回复弹性，缓解眼部疲劳，预防视力衰退。对于视物模糊、畏光、泪眼、干眼以及老花眼都有良好的保健作用。

植物的果实、花叶是花青素的主要来源，葡萄、桑葚、蓝莓、樱桃、石榴、蔓越莓、血橙、茄子、紫苏、紫甘蓝、黑米等含有丰富的花青素，经常食用可以有效保护眼睛。

石榴，性温味甘酸，入胃、大肠经，不仅含有丰富的维生素C与花青素，还含有一定量的维生素B_1、维生素B_2，可以预防眼睛水肿、视网膜出血、迎风流泪以及角膜发炎。

葡萄，性平味甘酸，入脾、肺、肾经，是花青素的优质来源，经常食用可以有效预防视物模糊、白内障。

一杯葡萄石榴汁，含有丰富的花青素、B族维生素以及维生素C，经常饮用可以起到明目、养发、排毒、抗衰老的作用，特别是年龄渐长的女性，时常喝上一杯可以让眼睛变得更明亮。

葡萄石榴汁

忌 腹泻、糖尿病患者应少食。

原料

葡萄250克，石榴100克，蜂蜜适量。

Tips

葡萄皮、葡萄籽中花青素含量丰富，应和果肉一起榨汁饮用，否则明目、抗衰老的功效会大为降低。

医生在线 隐形眼镜不宜戴太长时间

硬式隐形眼镜的佩戴时间不宜超过8小时，软式隐形眼镜的佩戴时间不宜超过12小时，以免诱发眼睛发痒、红肿发炎。如果眼睛急性感染发炎，应立刻停止配戴隐形眼镜。

做法

1. 葡萄洗净；石榴去皮。
2. 将冬瓜块、玉米粒放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，加入适量白糖即可。



黑豆芝麻豆浆

护齿的最佳方法是养肾

在中医看来，肾“主骨生髓”“齿乃骨之余”。牙齿与肾脏关系密切，牙齿是肾脏健康的反映。拥有一口洁白、有光泽、坚固的牙齿，说明肾气旺盛；牙齿松动、容易脱落、无光泽，说明肾气不足。所以，当牙齿出现干枯、无光泽、松动、脱落、齿根外露等症状时，应追本溯源，通过滋补肾脏来改善这些症状，多吃些黑豆、黑芝麻、板栗、核桃、山药、韭菜、枸杞子、海参等补益肾脏的食物。

黑豆，性平味甘，入脾、肾经，被誉为“肾之谷”，具有补肾益阴、补血安神、明目健脾等功效。

黑芝麻属于黑色食物，黑入肾，经常食用可以起到滋补肝肾、生津润肠、润肤护发的作用，尤其有益于补肾气之不足。

黑豆芝麻豆浆含有丰富的钙质，可以起到补肾、固齿的功效，经常适量饮用还能防治牙周病。

黑豆芝麻豆浆

忌 儿童、甲状腺功能减退者应少食。

原料

黑豆、糯米各40克，黑芝麻10克。

做法

1. 黑豆浸泡10～12小时，洗净；糯米洗净，浸泡2小时。
2. 将所有原料放入豆浆机中，加水到机体水位线之间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右即可饮用。

医生在线

养护牙齿少不了膳食纤维

膳食纤维可以对牙齿产生一定的清洗和擦刷作用，有助于清除牙齿表面和缝隙中的食物残渣和细菌，富含膳食纤维的食物主要有芹菜、韭菜、油菜、白菜、菠菜等。

Tips

此豆浆添加了黏滞的糯米，不容易消化，所以不宜过多饮用，也不宜放凉后饮用，趁热喝更养生。

木瓜鲤鱼汤
打造“挺好”女人

很多女性会有乳房下垂的烦恼，有没有想过，乳房下垂也许只是因为吃错了东西？有些女性为了保持曼妙的身姿，长期坚持以素食为主，很少吃肉，这样的饮食习惯会让乳房营养不良，进而无法抵抗地心引力的作用，最后只能得到下垂的结果。

想要做个“挺好”女人，最重要的是不能让乳房“挨饿”，及时调整饮食结构，合理安排荤素比例，并且适当地多摄入一些有益乳房挺拔的营养物质，比如优质蛋白质、不饱和脂肪、锌元素等。

鲤鱼，性平味甘，入脾、肾、肺经，含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪、钙、磷、铁等营养物质，具有补脾健胃、平肝补血等功效。

木瓜，性温味酸，入心、肺、肝经，可健脾、消食、通乳，含有丰富的维生素和矿物质，被誉为“百益之果”。

木瓜鲤鱼汤可以提供乳房需要的多种营养物质，产后食用还可以起到催乳的作用，尤其适合因肾精亏虚、脾胃亏虚导致乳房下垂的女性食用。

木瓜鲤鱼汤

忌 胃寒、体虚者应少食，孕妇应忌食。

医生在线 打造美乳的正确姿态

想要乳房挺拔、丰盈，选对姿势很重要：坐时应保持上身挺直，挺胸收腹、伸直腰板；睡觉时应采取侧卧和仰卧的睡姿，不要俯卧，以免压迫胸部；走路时背部应挺直，做到抬头、挺胸、收腹、提臀。



做法

1. 将鲤鱼刮鳞、去鳃、净膛洗净，沥干水分；木瓜洗净去皮、去籽，切成滚刀块。
2. 锅加植物油烧至六成热，放入姜片煸香，放入鲤鱼煎至两面微黄断火。
3. 砂锅加适量清水，大火烧开，放入鲤鱼、木瓜、黄酒，开锅后转小火煲2小时，加盐即可。

原料

鲤鱼600克，木瓜120克，姜片、黄酒、盐各适量。

Tips

木瓜生吃或者榨汁饮用，既能杀菌，又能促进消化、清理肠胃。

胡萝卜猪蹄汤

丰满你的酥胸

发育成熟的乳房，腺体只占大约1/3，主要成分是脂肪，所以女性对脂肪的吸收直接影响着乳房的丰满度。想要拥有丰满的乳房，成年女性每天进食的脂肪不宜太少，应占总热量的25%～30%左右，但也不能过量摄入，每天饮食的脂肪含量应控制在45克以下。

胶原蛋白是动物皮中含有的一种物质，含有大量极性基团，具有保湿、阻止酪氨酸转化为黑色素的作用，因此可以帮助爱美人士实现保湿、美白、防皱、祛斑等美容养颜愿望。

猪蹄，性平味甘咸，具有补虚弱、填肾精、健腰膝等功效，能“填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁，较肉尤补”，能够有效地改善皮肤组织细胞的储水功能，使细胞得到滋润，保持湿润状态，防止皮肤过早褶皱，具有很好的丰胸效果。

胡萝卜猪蹄汤，可补虚养血、健脾益肾、强筋明目，能有效增加胸部丰满度和脸部弹性，减少皱纹，消除色素沉着。

胡萝卜猪蹄汤

忌 肝病、动脉硬化、高血压、血脂异常患者应少食。

原料

猪蹄500克，红枣20克，胡萝卜100克，盐、料酒、胡椒粉各适量。

Tips

此汤不宜晚餐食用，这是因为晚上吃猪蹄不仅不宜消化吸收，更会增加血液黏稠度。

医生在线 高脂肪饮食不利于乳房健康

医学研究表明，低脂饮食可缓解女性乳腺增生引起的周期性乳房胀痛，有助于预防乳腺癌的发生。每天摄入过量的脂肪，会促使体内某些激素的生成和释放，刺激乳房腺体上皮细胞过度增生，诱发多种乳腺疾病。

做法

1. 猪蹄洗净，用刀将猪蹄从中间劈开，放入沸水烫透，捞出；胡萝卜洗净切成块；红枣用温水洗净备用。
2. 将砂锅加水烧开，放入猪蹄、红枣，改用小火炖至八成熟，放入胡萝卜，待猪蹄软烂、汤浓时，下入盐、料酒、胡椒粉调味即可。





参芪玉米排骨汤

塑造性感翘臀

没有天生臃肿、松弛、下垂的臀部，之所以还没有拥有性感迷人的翘臀，都是因为平时的坏习惯：久坐不动又不运动锻炼，脂肪会逐渐堆积在下半身，很容易坐出个下垂的臀部；大量摄入动物性脂肪，身体消耗不了只会储存起来，想要臀部不臃肿都难；过度减肥的后果之一是脂肪细胞的体积减少了、已经生长完毕的皮肤却不会减少，于是出现了臀部松弛。

塑造浑圆挺翘的臀部，除了积极、有针对性地进行下半身锻炼之外，还可以通过饮食调理拥有理想的臀部曲线：多吃些富含钾元素的食物，比如玉米、红薯、菠菜、冬瓜、紫菜、海带、西瓜、柚子、草莓、香蕉、葡萄等，可以避免下半身囤积过多的水分与废物；多吃茄子、莴笋、木耳、大蒜、洋葱、黑豆等促进血液循环的食物，打造下半身的优美曲线。

黄芪具有补气升阳、固表止汗、利水消肿、托毒生肌的功效，党参可补中益气、健脾养血，两者与玉米、排骨一起煮汤食用，可以有效促进血液循环、改善下肢供血，从而能够使臀部外形更加健美。

参芪玉米排骨汤

忌 实证、热证、心脑血管疾病患者应慎服。

原料

党参、黄芪各15克，黄玉米2个，小排骨500克，姜块、盐各适量。

Tips

此汤加了黄芪，不宜春季饮用，这是因为黄芪有固表的功效，而春天却是生发的季节，人体需要宣发，少吃黄芪更养生。

医生在线　翘臀小动作——深蹲

1. 双手抱住后脑勺，双脚尖向前，与肩同宽。
2. 臀部下沉，屈膝下蹲到大腿与地面平行，保持2～3秒后慢慢站起，重复此动作10次。

做法

1. 将玉米洗净，切成3厘米左右段；小排骨洗净，放入滚水中，烫去浮沫，捞起备用。
2. 把黄芪、党参冲洗干净，连同玉米段、小排骨放进锅内，放姜块，加适量水一起煮炖1小时，待排骨熟透，加盐调味即可。



冬瓜白菜汁

肥臀终结者

肥肥的臀部是怎样炼成的？中医认为，脾胃的运化功能受损、长期食用肥甘厚味之物导致痰湿阻滞在体内，进而造成经络不畅，脂肪就这样开始堆积在体内。水湿的液体有下行的特性，如果平时经常久坐不动，体内的痰湿就容易堆积在臀部，导致臀部肥胖。

既然痰湿是导致臀部肥胖的元凶，那么只要将体内的痰湿排出去，臀部肥胖的问题自然就解决了。搞定痰湿，可以找食物帮忙，多吃一些具有化痰祛湿功效的食物，比如薏米、冬瓜、海带、白扁豆、竹笋、荷叶、枇杷叶等。

冬瓜，性凉味甘淡，入肺、大肠、小肠、膀胱经，可清热解毒、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑，有助于排出体内多余的水分，减轻因痰湿和水肿引发的臀部肥胖。

冬瓜白菜汁，具有利湿、消肿、降脂、瘦身的功效，可以有效改善因痰湿导致的臀部肥胖。

冬瓜白菜汁

忌 服用滋补药物者应忌食，体质虚弱、胃寒者应少食。

医生在线 瘦臀运动助力燃烧臀部脂肪

1. 取俯卧姿势，双臂弯曲托住头部，脚背伸直。
2. 臀部用力，边吐气、边尽量抬高左腿，保持1秒钟后放下左腿，依相同步骤再抬高右腿，左右腿交替连续做20次。

原料

冬瓜、白菜各100克，蜂蜜少许。

做法

1. 冬瓜去瓤，洗净，切块；白菜洗净，切段。
2. 将冬瓜块、白菜段放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，加少许蜂蜜调匀即可。

Tips

冬瓜不宜去皮，带皮榨汁的消水肿效果更好，清洗时只需用钢丝球或者水果刀将其表面的绒毛刮去。



竹笋黄花汤

做个迷人的“小腰精”

腰围除以臀围，如果得出的结果是0.72，那么恭喜你拥有了中国女性的完美腰围，如果得出的结果达到了0.8，那么有了“水桶腰”的你应该把减肥提上日程了。

玲珑有致的腰身不但魅力十足，还是身体健康的标志。粗壮的腰身和赘肉满满的肚子会增加患上动脉粥样硬化、心脏病、糖尿病、中风、心肌梗死的概率。

想要做个迷人的“小腰精”，一定要管住嘴：多吃有助减脂的食物，比如香蕉、柚子、圣女果、猕猴桃、苹果、黄瓜、白萝卜、苦瓜、魔芋等；不吃高脂肪、高热量食物，用豆制品、海鲜代替部分牛肉、羊肉、猪肉，忌食油炸食品；减少食盐的摄入量，每天的摄入量低于6克。

竹笋，性微寒味甘，入肺、胃经，具有滋阴凉血、和中润肠、清热化痰的功效，富含的膳食纤维不但可以增加饱腹感，还能帮助减少腰腹部脂肪。

竹笋黄花汤，可清热祛湿、化痰润肠、降肝火、除烦躁，属于低脂、低热量、低糖的健康菜品，有助于减去腰部和腹部脂肪。

竹笋黄花汤

忌 胃溃疡、胃出血、肾炎、肠炎、皮炎患者应忌食。

医生在线 轻松瘦腰的小动作

1. 自然站立，两脚分开。
2. 双手弯曲在胸前平举交叉，吸气，稍微做下蹲姿势，然后左右扭转腰部，每次扭转20下，休息20秒，重复动作5分钟。



原料

竹笋100克，干黄花菜20克，香油、盐各适量。

做法

1. 竹笋去老皮，洗净，切细丝；黄花菜用清水泡发，择洗干净。
2. 汤锅置火上，加入500毫升水烧开，放入竹笋和黄花菜，大火煮沸，再转小火煮10分钟，调入盐、香油调味即可。

Tips

选购竹笋时，通过颜色和笋节可以挑选出口感细嫩的竹笋，一般来说，笋肉颜色越白说明竹笋越脆嫩，笋节越紧密说明笋肉质越细嫩。

西瓜皮黄瓜蛋花汤

打开腿型匀称的密码

拥有一双健美修长、丰盈性感的大长腿是很多女性的梦想，然而随着岁月的流逝，身体的新陈代谢变慢。如果不控制热量的摄入，又不喜欢运动锻炼，那么最容易堆积脂肪的下半身会长满赘肉，曲线尽失，形成“大象腿”。

追求腿型匀称、曲线妖娆，不但要有针对性地进行瘦腿锻炼，还需要科学的饮食调理：饮食应以低脂、低糖、低热量为主，尽量少吃肥肉、肥肠、炸鸡等油腻食物，以免导致腿部脂肪堆积；多吃些促进新陈代谢与脂肪代谢的食物，帮助身体将多余的热量消耗掉，比如西瓜皮、白萝卜、黄瓜、辣椒、荸荠、木瓜等；适量增加优质蛋白质的摄入量，帮助增加腿部肌肉。

黄瓜含有丰富的丙醇二酸，能够起到抑制糖类物质转变为脂肪的作用，经常食用可抑制脂肪的堆积。此外，黄瓜所含的膳食纤维可以促进胃肠蠕动，增强饱腹感，帮助排出脂肪。

将黄瓜与西瓜皮、鸡蛋一起煮汤食用，可起到消肿利尿、降脂降压、减肥的功效，让“大象腿”变得匀称、苗条。

西瓜皮黄瓜蛋花汤

忌 脾胃虚寒、腹泻、寒性痛经者应慎食。

原料

西瓜皮100克，黄瓜1根，鸡蛋1个，海米10克，葱花、盐、植物油各适量。

Tips

海米一般有很重的咸味，调味时应适量减少盐用量。

医生在线 半蹲走路使腿部肌肉更紧致

1. 自然站立，两脚分开、宽过肩膀，脚趾向外呈外八字。
2. 稍微下蹲，使膝盖的垂直距离超过脚趾，挺胸、收腹，保持半蹲姿势，一步一步尽量大步向前走，走到腿酸痛为止。

做法

1. 西瓜皮削去绿色的硬皮，洗净，切片；黄瓜洗净，切片；鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，炒香葱花，下入瓜片翻炒均匀，淋入适量清水。
3. 大火烧开后放入海米，转小火煮15分钟，淋入鸡蛋液搅成蛋花，加盐调味即可。





冬瓜玉米汁

改善小腿浮肿

小腿浮肿十分影响美观，如果出现小腿浮肿症状，首先应该找到浮肿的原因，确定是否心脏病、肝病、肾病等疾病引起，以便及时治疗病原性疾病。如果小腿浮肿只是由姿势不正确、营养失调等引起的，可以通过改变生活习惯和饮食调理来消肿。

饮食上，应控制食盐的摄入量，尽量不吃咸鱼、腊肉、咸菜等高盐食物，此外高糖食物也不宜多吃；适量多吃些消肿利水的食物，比如冬瓜、红豆、薏米、芹菜等；多吃些富含钾元素的食物，有益于缓解浮肿症状，比如玉米、香蕉、菠菜、油菜、冬瓜、蘑菇等。

冬瓜具有清热利水、消肿解毒、生津除烦等功效，钾元素含量高，钠元素含量较低，小腿浮肿的女性食用可以起到消肿而不伤正气的食疗作用。

将冬瓜与玉米一起榨汁饮用，可以为身体补充大量的钾元素，帮助人体排出多余水分，起到消痰祛湿、利水消肿、清热解毒的功效。

冬瓜玉米汁

忌 服用滋补药物者应忌食，体质虚弱、胃寒者应少食。

医生在线 如何预防小腿浮肿

1. 改掉久坐久站的习惯，每隔30分钟起来活动一下四肢。
2. 每天早晚按摩小腿，尤其是腿肚位置，按摩时须用力。

原料

冬瓜200克，鲜玉米250克，白糖适量。

做法

1. 冬瓜去籽，切成小块。鲜玉米洗净，蒸熟，掰下玉米粒。
2. 将冬瓜块、玉米粒放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，放入适量白糖即可。

Tips

此汁宜选用嫩的甜玉米，成品口感更好。

黄豆花生猪皮汤

留住青春的抗皱汤

肌肤年轻，人才年轻，留住青春的首要任务是保持肌肤水润光滑、减少皱纹。想要做到这一点，离不开两种营养物质——维生素E和胶原蛋白。

维生素E具有强大的抗氧化性，可以保护其他易被氧化的物质，同时可以保护细胞免受自由基的伤害，延缓人体细胞因氧化而造成的老化，保持肌肤弹性。

胶原蛋白是皮肤的主要成分，占皮肤细胞中蛋白质含量的71%以上，肌肤充盈、有弹性、润泽光滑都离不开胶原蛋白，缺乏后肌肤更容易出现皱纹。

花生有“长生果”的美誉，含有丰富的维生素E，具有增强记忆、抗老化的功效，可以延缓脑功能衰退与皮肤老化。

猪皮含有丰富的胶原蛋白，适量食用可以有效改善皮肤组织细胞的储水功能，保持皮肤细胞湿润丰盈，防止皮肤过早出现皱纹，延缓皮肤的衰老过程。

黄豆花生猪皮汤，可以有效对抗皱纹、延缓衰老，尤其适合骨质疏松、气血两虚的女性预防早衰。

黄豆花生猪皮汤

忌 消化不良、高血压、血脂异常者应少食。

医生在线 不吃早餐人易老

不吃早餐意味着人体将有10～16个小时得不到食物的滋养，这时候人体只能动用体内储存的糖原和蛋白质满足新陈代谢的需求，会导致皮肤干燥起皱、脸色苍白或蜡黄，加速衰老。

原料

黄豆、去皮花生各50克，猪皮200克，八角、姜片、料酒、盐各适量。

做法

1. 黄豆浸泡2小时，洗净；猪皮清洗干净，焯烫一下，切长条。
2. 油锅烧热，将八角、姜片略炒出香味，加入猪皮、料酒炒香；一起放入电饭煲内，加入去皮花生、黄豆及适量的清水，煮至黄豆、花生熟烂，加入适量盐调味即可。



Tips

猪皮不仅有残留的猪毛，还有一股腥臊味，用火烧可以有效解决这两大难题。将猪皮放到煤气灶的火焰上烧，烧至猪皮焦黄，然后洗净即可。



西蓝花牡蛎汤

干了这碗抗衰营养素

肾为先天之本，肾虚是衰老的根本原因，主要表现为皮肤衰老，即“人老先从皮肤老”，所以，预防衰老必须养肾，常吃些补肾的食物，比如牡蛎、虾、羊肉、乌鸡、黑豆、板栗等。

作为天然抗氧化剂，维生素A和维生素C可以保持皮肤湿润不干燥、光滑有弹性，保护皮肤不受细菌侵害，提升肌肤透白度。

牡蛎，性微寒味咸，入肝、肾经，含有丰富的优质蛋白质、维生素A、钙、铁、硒等营养素，具有平肝潜阳、软坚散结、收敛固涩等功效，是滋补肾脏的上佳食材。

西蓝花营养丰富，含有大量的维生素A、维生素C以及膳食纤维，经常食用可以拥有白皙、水嫩、光滑的皮肤，促进体内毒素排出。

西蓝花牡蛎汤中含有丰富的抗衰老营养素，女性食用可以有效延缓衰老，并且还能预防癌症。

西蓝花牡蛎汤

忌 痛风、皮肤过敏者应慎食。

医生在线 长期吃素，皱纹丛生

肉类含有丰富的胶原蛋白、维生素E等保持皮肤健康的营养素，胶原蛋白能使皮肤保持弹性。如果缺乏会使皮肤过早老化而出现皮肤干燥和萎缩。如果长期坚持素食，皮肤缺少维持弹性的营养素，自然会变得干燥、缺乏弹性，皱纹更容易“爬满脸”。

原料

西蓝花150克，鲜牡蛎100克，胡萝卜50克，姜片、盐、香油各适量。

Tips

用淡盐水浸泡西蓝花，不但能有效去除农药残留，而且会使藏匿在花柄中的菜虫自己跑出来。

做法

1. 西蓝花用淡盐水浸泡10～15分钟，择洗干净，掰成小朵；牡蛎用流动水逐个清洗干净；胡萝卜去皮，洗净，切片。
2. 汤锅置火上，放入西蓝花、胡萝卜片、姜片和适量清水，用中火烧开，放入牡蛎肉煮3分钟，加适量盐调味，淋上香油即可。



番茄山楂蜜汁

清除衰老元凶自由基

自由基是人体氧化过程中释放的一种非常活泼的有害物质，它可以破坏细胞、DNA、RNA和蛋白质的结构，使体内细胞组织、脏器的功能降低，免疫系统功能下降。

由于自由基的存在，身体的衰老自然发生了，体内自由基越多，衰老来得越快。值得庆幸的是，自然界早已为我们准备了许多可以对抗、消除自由基的营养素，维生素A、维生素C、维生素E、花青素、番茄红素、叶黄素是其中的佼佼者。

番茄中含有丰富的维生素A、维生素C以及番茄红素，具有很强的抗氧化能力，能够有效清除自由基，提高机体免疫力，并且延缓人体衰老。

将番茄与山楂一同榨汁饮用，抗衰老的作用更加强大，还可以起到健脾开胃、美容养颜、降脂减肥的食疗效果。

番茄山楂蜜汁

忌 孕妇应忌食，胃寒、寒性痛经、糖尿病者应少食。

医生在线　腌制食品使女人未老先衰

过量摄入食盐会导致早衰，腌制食品中含有大量的盐和致癌物亚硝酸盐，吃多了不仅会加重消化系统、肾脏的负担，还会导致女人未老先衰，出现鱼尾纹、法令纹等衰老迹象。

原料

番茄150克，山楂30克，蜂蜜适量。

做法

1. 番茄洗净，切成小块；山楂洗净，去籽，切成小块。
2. 将番茄块、山楂块一起放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入适量蜂蜜即可。

Tips

催熟的番茄呈多面体形，通体全红，蒂部无绿色，摸起来感觉很硬、不柔软，掰开后可以看到绿色的籽（或无籽）、少汁或无汁，不宜食用。

海米豆腐汤

赶走你的小暴脾气

繁忙的生活、紧张的工作常常让女性压力山大，心情自然不会美丽起来，脾气也越来越大。小暴脾气控制不住，伤人也伤己，这时候你需要的是补充钙质。

脾气不好为什么要补钙？钙不仅是构成骨骼和牙齿的重要物质，还具有降低神经细胞兴奋性的功能，被称为“天然的镇静剂”，对于烦躁不安、脾气暴躁、失眠等症状有很好的抑制作用。

100克海米的含钙量为991毫克，直接秒杀牛奶、黄豆等食物，虽然吸收利用率不高，但仍是补钙的优质食材。

豆腐有“植物肉”的美称，富含钙、铁、镁、钾、锌、磷、叶酸、维生素B_1、维生素B_6等营养物质，消化吸收率达95%以上，两小块豆腐就能满足成人一天的钙需求量。

海米豆腐汤，集合了两种高钙食物，具有稳定情绪、平和心态的作用，有助于赶走暴躁脾气，尤其适合处于更年期的女性食用。

海米豆腐汤

忌 过敏性鼻炎患者应慎食。

医生在线 每天补充多少钙质最合适

成年女性每天需要摄入800毫克钙质，50岁后则需要增加钙的摄入量，每天为1000毫克。此外，处于孕期、哺乳期的女性每天所需的钙质也要有所增加，孕早期、孕中期、孕晚期分别为800毫克、1000毫克、1200毫克，哺乳期为1200毫克。



原料

海米15克，豆腐150克，干木耳10克，葱花、香菜末、盐各适量。

做法

1. 海米挑净杂质，冲洗干净；豆腐洗净，切块；木耳用清水泡发，去蒂，洗净。
2. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香葱花，放入海米、豆腐、木耳，倒入没过锅中食材的清水。
3. 大火烧开后转小火煮10分钟，加入适量盐调味，撒上香菜末即可。

Tips

从市场买回的海米通常会含有一定水分，室温下储存易变质，最好放在冰箱里储存。

牛腩萝卜汤

献给不开心的你

在中医看来，不开心与肝脏有关。“肝为刚脏，喜条达而恶抑郁，在志为怒”，肝脏属于刚强、躁急的内脏，喜欢舒畅柔和的情绪，讨厌抑郁的情绪，其情绪表现主要为发怒。如果肝郁气滞了，女性不但会出现精神抑郁、频频叹气、爱发脾气等情绪不适，还会出现胸胁胀痛或窜痛、脘腹胀痛、经前乳房胀痛、月经不调、痛经等生理不适。

肝郁气滞找上门，首先应做的是精神养生，通过音乐、冥想、运动、旅行来改善精神抑郁，同时配合有助于疏肝理气的饮食，多吃些橙子、柚子、金橘、山楂、佛手、芹菜、茼蒿、白萝卜、香菜、陈皮、玫瑰等。

白萝卜具有下气宽中、顺气化痰、清热生津、凉血止血、消食化滞、开胃健脾的功效，可以改善情绪低落，让心情开朗起来。

牛腩中含有丰富的维生素B_{12}，这种营养素具有维护神经髓鞘的代谢与功能的作用，可以缓解易疲劳、抑郁、紧张等不良情绪。

牛腩萝卜汤，可疏肝、理气、解郁、补血、开胃，特别适合因精神创伤导致肝郁气滞而引发情绪不良的女性食用。

牛腩萝卜汤

忌 服用补药者应忌食。

原料

牛腩150克，白萝卜250克，姜片、盐、香菜末各适量。

Tips

牛腩含有较多脂肪，不宜多吃，一周吃一次即可，以免增加体内胆固醇和脂肪的积累量，诱发心脑血管疾病和肥胖。

医生在线 将快乐写进表格里

给自己制作一个快乐表格，每天安排一件让自己快乐的事，然后按照表格持之以恒地做下去，不知不觉中自己会变得很快乐，不再没来由地唉声叹气。

做法

1. 白萝卜去皮，洗净，切片；牛腩洗净，切薄片，放入加入盐、姜片的沸水中焯烫，捞出。
2. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香姜片，下牛腩，大火烧开后转中火煮20分钟。
3. 锅中加入白萝卜片煮至透明，加盐、香菜末调味即可。





茯苓红枣粥

还你一片安宁的心田

中医理论认为，上火分心火、胃火、肝火、肺火等很多种。心火是其中的一种，有虚火和实火之分，然而不管是虚是实都会导致心情烦躁。对于这种烦躁不安，可以通过养心安神来达到改善恶劣情绪、恢复平和心态的目的。

饮食上，可以多吃些养心安神的食物，比如小米、小麦、莲子、百合、茯苓、红枣、酸枣仁、牛奶等。此外，多喝水也能起到去火的作用，有助于缓解烦躁情绪。

茯苓，性平味甘淡，入心、肺、脾、肾经，具有养心安神、健脾和胃、利水渗湿等功效。中医认为茯苓“淡而能渗，甘而能补，能泻能补，两得其宜之药也。利水湿以治水肿小便不利，化痰饮以治咳嗽、痰湿入络之症，健脾胃而能止泻止带，宁心神治惊悸失眠”，可以有效缓解心火旺盛导致的心悸、失眠、烦躁等不适。

红枣，性温味甘，入脾、胃经，是益气补血、补脾养胃、养心安神、美容养颜的优质食材。

茯苓红枣粥，可健脾补中、利水渗湿、补血养颜、安神养心，可以改善抑郁、烦躁、失眠等不适症状。

茯苓红枣粥

忌 阴虚而无湿热、虚寒滑精、气虚下陷者应慎食。

原料

茯苓粉30克，大米100克，红枣6颗。

Tips

优质红枣颗粒大、均匀，颜色紫红、有光泽，无虫眼，皱纹少，痕迹浅，手感滑腻、细实，无松泡感，不粘手。

医生在线 好音乐安抚烦躁和暴怒

优雅、轻柔的音乐可以让烦躁、暴怒的情绪缓和下来，适合安抚烦躁暴怒情绪的音乐主要有中国古典音乐《高山流水》《平沙落雁》《阳关三叠》《春江花月夜》《云水禅心》《汉宫秋月》等，西方名曲《蓝色多瑙河》《致爱丽丝》《安妮的仙境》《回家》等。

做法

1. 大米淘净；红枣洗净，去核。
2. 将红枣放进锅中，加入适量清水，小火煮烂，加入大米煮粥。
3. 待粥熟时加茯苓粉，拌匀，再煮二、三沸即可。

菠萝香蕉汁

改善焦虑情绪

安全、有效、方便的避孕药在现代社会很受女性青睐，对很多人来说，已经成为生活的一部分，用途也从单纯的避孕延伸到调节生理周期。殊不知，避孕药所含有的雌激素会大大增加体内维生素B_6的消耗，经常服用避孕药更容易出现激动、焦虑、悲观、忧郁等负面情绪，这些都是维生素B_6缺乏的症状。

维生素B_6具有维持大脑和神经系统正常运转的作用，可以缓解精神紧张、焦虑、失眠、注意力不集中、头疼等症状。此外，身体里有一种可以抑制焦虑的物质，叫作血清素。维生素B_6可以帮助大脑合成血清素，使其达到一定浓度。因此，当焦虑来袭，可以通过，多吃动物肝脏、鸡肉、鱼类、蜂蜜、土豆、葵花子、香蕉等富含维生素B_6的食物来缓解不适。

香蕉是改善心情、赶走焦虑的最佳水果，富含的维生素B_6可以减轻心理压力，令人拥有好心情；菠萝的特殊香气可提神醒脑，缓解抑郁心情。将两者一同榨汁饮用，可以起到改善焦虑情绪、提神醒脑、润肠通便的功效。

菠萝香蕉汁

忌 胃酸过多、消化不良、腹泻者应慎食。

医生在线 **静坐冥想助力赶走焦虑**

静坐冥想可以减轻生活的压力、缓解精神紧张与焦虑，静坐冥想时应先闭上眼睛，用腹式呼吸将呼吸调匀，然后默念令自己快乐的词汇，让自己进入轻松快乐的意境。刚开始静坐冥想时，坚持10～20分钟即可，一周后可以将时间延长至30～40分钟。

原料

菠萝200克，香蕉150克。

做法

1. 菠萝、香蕉分别去皮，切成小块。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

Tips

此汁不宜空腹饮用，以免对心脑血管系统产生不良的影响。



8

Chapter

四季汤羹粥汁，熨帖你的365天

四季轮转，春夏秋冬，
遵循顺时而食、不时不食的饮食智慧，
每天喝一碗应季的汤羹粥汁，
让汤汤水水带来从春到冬的舒适感与幸福感！

鸡肝荠菜汤

赛过人参的养肝汤

在中医看来，肝属木，犹如春天的树木，主疏泄、主筋膜、藏血。现代医学研究表明，肝脏是人体最重要的解毒器官，拥有强大的再生能力，各种毒素进入肝脏后经过一系列的化学反应，最后变成无毒或者低毒物质，生理功能十分强大。

中医认为春天应养肝为先，这是因为春天是属于肝脏的季节，肝气最旺，却也最容易发生肝病。

鸡肝含有丰富的蛋白质、维生素A、B族维生素、钙、磷、铁、锌、硒等营养物质，是最理想的补血食材之一，也是补肝明目的食疗佳品，对于视力下降、夜盲症、产后贫血、佝偻病等症均有良好的治疗效果。

荠菜是最鲜美的野菜，性凉味甘，入肝、脾、肺经，具有平肝、和脾、清热、利水、消肿、止血等功效，常用于辅助治疗月经过多、目赤肿痛、吐血、便血等症。

鸡肝荠菜汤，具有补肝、明目、养血的作用，能够改善肝阴血虚所致的眼花、夜盲、视力减退、眼涩等不适。此外，此汤富含蛋白质和铁元素，可以有效防治缺铁性贫血。

鸡肝荠菜汤

忌 血脂异常者应少食。

原料

鸡肝、荠菜各125克，鸡蛋1个，姜末、盐各适量。

Tips

动物肝脏不宜与抗凝血药物、左旋多巴、优降灵和苯乙肼等药物同食，喝了此汤应至少隔2小时再服用这些药物。

医生在线 春捂是春季最佳穿衣指南

春捂的重点对象是头、颈和下半身，气温回升后宜坚持春捂1～2周，衣物宜“下厚上薄”。建议养成收看天气预报的习惯，在冷空气来临前1、2个小时即开始增加衣物。另外，昼夜温差超过8℃时必须春捂当先，中午的气温回升超过10℃时可以适当减少衣物。

做法

1. 鸡肝洗净，切小块；荠菜洗净，切碎。
2. 鸡肝与荠菜一同入锅中加水煮沸；将鸡蛋打散入锅，煮3分钟，加入姜末、盐调味即可。





菠菜鸡蛋粥

舒发肝气保安康

根据五色配五脏原理，青入肝，春天养肝应多吃绿色食物，比如韭菜、菠菜、莴笋、苋菜、油菜、芦蒿、豌豆苗等。

中医养生提倡“不时不食”“顺时而食”。每天所吃的食物要顺应季节和时令，到了什么季节和时令就吃什么食物，应季的食物才是最养生的，比如“春初早韭，秋末晚菘”。

作为春天的应季蔬菜，菠菜可滋阴润燥、舒肝养血、利五脏、通肠胃、调中气、助消化，能够缓解肝气、肝火上升诱发的高血压、头晕、目眩等不适。

菠菜鸡蛋粥，具有滋阴平肝、润肠通便、提高抗病能力等功效，可以辅助治疗肝气不畅。

菠菜鸡蛋粥

忌 骨折、肾炎、脾胃虚弱者应慎食。

医生在线

春季晨练必须认真护膝

春季的早晨比较寒冷，晨练前应先进行护膝锻炼：出门前仰卧在床上，双手自然放在身体两侧，两腿伸直、慢慢向上抬起，重复抬起数次即可。出门前忘记做护膝锻炼也可以设法补救，运动前活动膝关节1分钟也可以起到很好的保护作用。

原料

菠菜150克，大米60克，鸡蛋1个，盐、香油各适量。

做法

1. 菠菜择洗干净，焯水，捞出，沥干水分，切末；大米淘洗干净；鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入大米，再次烧开后转小火煮至米粒熟烂。
3. 锅中加入菠菜，淋入鸡蛋液搅成蛋花，加盐调味，淋上香油即可。

Tips

焯烫菠菜的水中加少许盐和香油，可使焯出的菠菜颜色翠绿、不发黄，炒菠菜时加几滴醋，可以去除菠菜的涩味。

香蕉菠萝圆白菜汁

唤醒春困的福音

“金地夜寒消美酒，玉人春困倚东风”，这是诗人眼中的春困图，极富浪漫主义色彩，然而现实中的春困却是让人感到困倦、疲乏、头昏欲睡。

由于春季湿气较重，如果人体阳气不足，很容易受湿邪侵犯，导致脾虚湿困，出现犯困、嗜睡、精神不集中、疲倦乏力等不适感，这是中医眼中的春困。春困会影响肝的疏泄功能，一旦肝失疏泄、气机郁滞，更容易使情绪出现异常，比如莫名其妙地发脾气、伤心难过等。

香蕉中含有丰富的维生素B_6，这种营养物质生理作用强大，具有维持大脑和神经系统正常运转的功效，能够有效缓解精神紧张、注意力不集中、头疼等症状。

圆白菜可以激活肝脏中的解毒酶，促进肝脏排毒，有助于维持肝脏的正常功能运转，预防春困影响肝脏功能。

香蕉菠萝圆白菜汁具有醒脑提神、疏肝解郁、安神定志、提高免疫力等功效，春困时来一杯，可以减少疲劳乏力、情绪不佳等多种春困不适感。

香蕉菠萝圆白菜汁

忌 脾胃虚寒、消化道溃疡、胃酸分泌异常、糖尿病患者应少食。

医生在线

放风筝有助于缓解春困

放风筝时需要跑动、拉线，属于全身“总动员”，经常放放风筝可调和气血、疏通经络、强身健体，促进血液循环，促进大脑清醒。放风筝的地点选择很重要，最好选择平坦、空旷的地方，远离河边、湖泊、建筑物与高压线密集的场所。

原料

香蕉、菠萝各200克，圆白菜100克，蜂蜜适量。

做法

1. 香蕉、菠萝去皮，切成小块；圆白菜洗净，切成小块。
2. 先将除蜂蜜外的所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，再调入适量蜂蜜即可。

Tips

此汁不宜空腹饮用，饭后半小时饮用不仅可以避免刺激胃肠道，还可以帮助消化。





南瓜柑橘汁

预防上呼吸道感染

春日春风有时好，春日春风有时恶，春风可以吹开百花，吹绿草树，也会吹来疾病。“风者，百病之始也”，春季常见的感冒、肺炎、扁桃体炎、咽喉痒痛、头痛，不明病因的头晕眼涩、舌红少津、胁肋灼痛，都是风邪在作祟。此外，春季处于冬季和夏季之间，是极寒与极热天气的过渡时期，骤暖骤寒的天气使得身体来不及适应天气变化，很容易出现上呼吸道感染。

想要抵御风邪入侵，预防上呼吸道感染，日常饮食应多吃些新鲜的蔬菜和水果。新鲜蔬菜和水果中含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C、膳食纤维以及多种矿物质，能够提高机体免疫力、预防流感和多种呼吸道疾病。

柑橘，性温味甘酸，入肺、胃经，具有开胃理气、止渴润肺等功效，含有丰富的维生素A、维生素C，可以有效防治上呼吸道感染。

南瓜中富含维生素A和果胶，维生素A可以增强上呼吸道抗感染的能力，果胶则具有很好的吸附性，能消除体内细菌毒素和其他有害物质。

南瓜柑橘汁能够提高机体免疫力，可以预防春季高发的上呼吸道感染。

南瓜柑橘汁

忌 糖尿病、胃溃疡、泌尿结石、风寒咳嗽者应少食。

医生在线 春季勤通风可以预防呼吸系统疾病

春季室内每天宜开窗换气2次，每次20～30分钟。上午9～11点、下午14～16点空气质量最好，是最适宜的通风时间。另外，春季早晚偏凉，早晨起床时温度低、污染大，不宜马上开窗通风。

原料

南瓜100克，柑橘150克，蜂蜜适量。

做法

1. 南瓜洗净，去皮、籽，蒸熟，切成小块；柑橘去皮、籽，切成小块。
2. 将南瓜块、柑橘块放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入适量蜂蜜即可。

Tips

柑橘不宜多食，每天最多3个。这是因为柑橘含有大量胡萝卜素，可以转化为维生素A积蓄在体内，使皮肤泛黄，诱发橘黄症。

冬瓜香菜汤

给你一夏好胃口

夏季是一年中最热的季节，高温导致体表血管扩张，大量血液集中于皮肤，使得体内血液分配出现不平衡现象，大脑供血明显减少，因此容易昏昏欲睡、精神萎靡。想要改变这种低迷的精神状态，饮食上应多吃一些祛湿热的食物，比如冬瓜、葫芦、丝瓜、绿豆、薏米、藿香、橄榄等。

炎热的天气是胃肠道疾病的温床，进入夏季后，消化不良、食欲不振、肠胃炎、口腔溃疡、痢疾、胃肠型感冒、食物中毒的发病率呈明显上升趋势，其中食欲不振、消化不良的发病率最高。因此，饮食中还需要补充可以开胃消食的食物，比如苹果、菠萝、山楂、桃、石榴、李子等。

冬瓜，性凉味甘淡，入肺、大肠、小肠、膀胱经，是清热利水、消肿解毒、生津除烦的食疗佳品；香菜，性温味辛，入脾、肺经，可以起到消食下气、醒脾和中、开胃的作用。

冬瓜香菜汤，不但可以帮助身体抵御暑热，还可以缓解酷热导致的食欲不振、消化不良、上火等不适，是夏季养生的消暑佳肴。

冬瓜香菜汤

忌 服用滋补药品、气虚体弱、胃溃疡、皮肤病患者应慎食。

原料

冬瓜200克，香菜10克，姜丝、葱末、盐各适量。

Tips

冬瓜煮至七成熟时清热消暑的功效最佳。如果想进一步增强冬瓜解热利尿的功效，可以将冬瓜皮一起煮食。

医生在线　夏季也要坚持锻炼身体

夏季坚持锻炼身体可提高肺活量、消化功能和心脏功能。最适合夏季的运动是体能消耗少、技术要求低、时间要求松的轻运动，比如散步、慢跑、游泳、瑜伽。夏季散步和慢跑的时间不宜过长，1小时之内为宜，夏泳每次坚持10～30分钟、每周2～3次即可。

做法

1. 将冬瓜洗净，去皮及瓤，切成薄片，油炒片刻。
2. 加入葱末、姜丝及盐，加水煮熟。
3. 出锅时，加入香菜即可。





苦瓜腐竹干贝汤

省苦养心补营养

夏季阳气极盛，人体阳气运行畅达于外，最容易伤阴，因此饮食宜多选择滋阴的食物，番茄、莲藕、黄瓜、冬瓜、西瓜、鸭肉、干贝、海蜇等可以经常食用。

夏属火，通于心，夏季特殊的气候容易导致心神不安、心悸失眠、头昏目眩等不适出现，苦味食物有助于养心，苦菊、苦瓜、蒲公英、莲子心、绿茶等都是夏季养生好食材。不过，苦味食物不宜多食，多食克肺气，即中医所说的夏日宜“省苦”。

苦瓜，性寒味苦，入心、肝经，富含的苦瓜甙和苦味素能健脾开胃、增进食欲，所含的生物碱类物质奎宁可利尿活血、消炎退热、清心明目，是夏季餐桌上必不可少的佳蔬。

苦瓜腐竹干贝汤，营养丰富多样，味道鲜美清爽，不仅能滋阴、清热、养心、开胃，还可以补充因酷热损失的多种营养素。

苦瓜腐竹干贝汤

忌 脾胃虚寒、慢性肠胃炎患者应慎食。

医生在线

夏季不可一味坚持素食主义

夏天活动时间长、出汗多、热量消耗大，饮食过于清淡容易造成营养不良，瘦肉、鸡、鸭、鱼、贝、蛋、奶等动物性食物应每日适量补充，不可坚持素食主义。

原料

苦瓜1根，干腐竹30克，干贝10克，葱花、盐、香油各适量。

做法

1. 苦瓜洗净，去蒂，除籽，切片；干腐竹用清水泡发，洗净，切段；干贝用清水泡发，洗净。
2. 汤锅置火上，放入干贝、葱花，加适量清水大火煮开，转小火煮8分钟。
3. 在锅中下入苦瓜和腐竹，汤水沸腾后再煮2～3分钟，加入适量盐和香油调味即可。

Tips

苦瓜不宜空腹食用，也不能一次性吃太多，以免损伤脾胃，每餐食用80克左右即可。

绿豆粥

清热解暑的平民粥

近几年的夏季高温频现，面对酷暑，全国人民开始苦中作乐，戏称神州大地开启了“烧烤模式”。高温会导致人体大量流汗，这意味着大量水分从身体里流失了。人体损失过多水分会造成体内电解质紊乱，严重者还会出现中暑的症状。因此，高温天气应注意补水，多喝些白开水，流汗太多时还应适量喝些淡盐水，同时还应多吃绿豆、西瓜、甜瓜、哈密瓜、梨、葡萄、黄瓜、冬瓜、丝瓜、荸荠等祛暑清热的食物。

绿豆性寒味甘，入心、胃经，具有清热解毒、消暑利尿的功效，是中国人使用频率最高的解暑神器，物美价廉，功效显著。将绿豆煮粥食用，可以清热解暑，预防中暑，尤其适合用来抵御夏季的高温侵袭。

绿豆粥

忌 服药者应忌食，脾胃虚寒、肾气不足、阳虚者应少食。

医生在线　夏季必须做好防湿除螨工作

螨虫随着空气、水、食物进入人体后通过呼吸道到达肺部并寄生在此处，这就是肺螨病。夏季雨水较多，空气潮湿，枕头、床垫、被子、沙发、地毯等极易滋生螨虫，更容易招惹肺螨病，定期清洗、经常晾晒床上用品可以起到预防作用。

原料

绿豆、大米各50克，白糖适量。

做法

1. 将绿豆、大米清洗干净。
2. 先取绿豆放入锅中，加清水适量煮至绿豆开花，下大米煮粥。
3. 待熟时调入白糖，再煮沸即可。

Tips

煮绿豆时忌用铁锅，以免铁锅使绿豆颜色变黑，不仅影响成品味道，还会对人体造成损害。





西瓜荸荠汁

助你安然度夏

前面我们讲过，夏季宜养心，除了食用苦味食物，还可以多吃一些红色食物来养护心脏。红色食物广泛分布于自然界，主要代表有红豆、红枣、猪肉、羊肉、牛肉、番茄、西瓜、樱桃、草莓、石榴等。

夏季是最适合喝果蔬汁的季节，既可以为身体补充水分，又可以维持体内电解质平衡，预防因流汗导致的心慌烦躁、中暑、脱水等不适症状。不过，即便酷暑难耐，果蔬汁也不适宜冰镇后再喝，这是因为贪食冷饮会损伤脾胃功能，使体质发生偏颇，引起诸多不适，比如痛经、消化不良、胃寒等。

西瓜是夏天最受欢迎的水果，性寒味甘，入心、胃、膀胱经，具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦等功效，最适合急性热病发烧、口渴汗多、烦躁时食用；荸荠具有清热、化湿、消食的食疗效果。将西瓜和荸荠一起榨汁饮用，可以起到滋阴补虚、清热解暑、生津止渴、利尿除烦等功效。

西瓜荸荠汁

忌 寒性痛经、腹泻者忌食，脾胃虚寒者应少食。

医生在线

夏日穿衣并非越少越好

烈日炎炎时不宜穿得过少，更不能赤裸上身，以防皮肤灼伤；老年人夏天不宜太过贪凉，衣物应随着天气变化而增减，患有关节炎、风湿等慢性病的老年人应更加留心穿衣；长时间待在空调房时不宜穿短裙，长裤可以避免腿部受凉，另外还需准备一件空调衫。

原料

西瓜200克，荸荠100克。

做法

1. 西瓜去皮、籽，切成小块；荸荠洗净去皮，切成小块。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

Tips

大小差不多的西瓜，重量较轻的是熟瓜，较重的是未成熟的生瓜。



甜椒草莓苹果汁

微酸微辣助消化

辣味有助增强食欲，这是因为吃了辣味食物可以刺激唾液腺分泌、加速胃蠕动，这样一来，胃口自然打开了。

夏季合理吃辣还可以保护肺脏，中医认为心气太旺会克制肺气，吃一些辛辣的食物可以补益肺气，但不建议吃麻辣火锅、水煮牛肉、水煮鱼等大麻大辣的菜肴。夏季吃辣宜温和，做菜时放上葱、姜、蒜做调料，偶尔喝一碗姜汤，这才是养生之道。

甜椒是非常适合生吃的蔬菜，含有丰富的胡萝卜素、B族维生素以及维生素C，具有增进食欲、促进消化、降脂减肥等功效。此外，甜椒含有的辣椒素较少，属于微辣食材，正适合夏天食用，不但可以帮忙打开胃口，还有益于肺脏健康。

来自苹果的酸味可以促进胃液的分泌，胃液分泌得多了，消化能力自然就提升了，因暑热所致的消化不良也就迎刃而解了。

甜椒草莓苹果汁，将蔬菜和水果完美结合，具有补脾健胃、消食化积等功效，尤其适合胃口不开、消化不良的女性夏季饮用。

甜椒草莓苹果汁

忌 尿路结石患者应少食。

原料

甜椒、草莓、苹果各150克。

Tips

草莓表面粗糙且十分娇嫩，不易洗净，可以用淘米水浸泡15分钟再用清水冲洗一遍，这样既容易洗净又能杀菌。

医生在线　阴天出门也要做好防晒

即使阴天或者看起来阳光不那么强烈，涂防晒霜依然是出门前的必修课。除了防晒霜，太阳镜、遮阳帽和太阳伞也是防晒的必备工具，可以有效减小紫外线对皮肤的伤害。

做法

1. 甜椒洗净，去籽，切成小块；草莓洗净，切成小块；苹果洗净，去籽，切成小块。
2. 将所有食材放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。



莲藕肉丸汤

秋天吃藕一冬无忧

秋天是丰收的季节，新鲜瓜果蔬菜大量上市。进入秋季后，气温有所下降，瓜果类食物大多属于寒凉性食物。如果不加节制地继续大吃特吃，只会伤及脾胃，导致腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病的发生，脾胃虚寒的女性更需注意这一点。

秋季气候干燥，容易伤及肠胃，汤粥类食物可以健脾养胃、补充营养，山楂排骨汤、百合冬瓜汤、山楂大米粥、鸭梨大米粥、白萝卜大米粥、橘皮大米粥、柿饼大米粥是常见的秋季养生汤粥，可以根据自身的体质和健康状况进行选择。

秋季是鲜藕上市的季节，作为应季的滋补食材，可以起到健脾开胃、止泻固精、益血补髓、延年益寿等食疗功效，能够预防秋季多发的消化系统疾病。

莲藕肉丸汤，具有健脾开胃、补血养颜、止泻等功效，最适合秋季进行温补，为即将到来的冬天做好营养准备。

莲藕肉丸汤

忌 爱胀气者应少食。

原料

莲藕250克，猪肉100克，蛋清1个，姜片、葱花、淀粉、盐、香油各适量。



医生在线

秋季养生宜早睡早起

进入秋季后，白昼缩短，黑夜变长，宜早睡早起，睡眠时间应略长于夏季，以保持肺的清肃功能。秋季睡眠不足或者晚睡晚起伤肺气，肺与大肠相表里，短时间内不会出现太大的不适，进入冬季后就不一样了，消化不良、腹泻等肠道疾病都会找上门。

做法

1. 莲藕去皮，洗净，切块；猪肉洗净，剁成肉馅，加蛋清、淀粉、香油搅打上劲。
2. 油锅烧热，炒香姜片，倒入适量清水烧开，把猪肉馅儿挤成丸子，放入锅中，小火煮至定型。
3. 下入莲藕块，小火煮至莲藕块熟透，加盐调味，撒上葱花即可。

Tips

烹调莲藕时忌用铁器，以免导致莲藕颜色发黑，影响成品的口感和营养。

莲子银耳鸡汤

多事之秋的清补汤

秋天的气温呈逐渐下降的趋势，具有昼夜温差大、冷暖不定的特点。气温变化无常会导致支气管炎、哮喘、中风、胃病等旧疾复发，流感、腹泻等疾病在秋季也相继进入高发期。想要安然度过“多事之秋”，除了坚持早睡早起、体育锻炼等起居习惯，还需要通过饮食调养身体，提高机体对环境的适应能力以及对疾病的抵抗能力。

银耳，性平味甘，入肺、胃、肾经，不但可以起到滋阴润肺、养胃生津、补气和血、补脑提神、强精补肾、美容嫩肤、延年益寿等功效，还能增强人体免疫力；莲子，性平味甘涩，入心、脾、肾经，可补脾止泻、益肾涩精、养心安神。

莲子银耳鸡汤，是秋季进补的佳品，营养丰富而全面，适合秋季不宜大补宜温补的养生特点，可以滋阴润肺、健脾安神、强身健体、增进食欲、消除疲劳，使身体更适应季节变化。

莲子银耳鸡汤

忌 风寒咳嗽、湿热生痰、便秘者应少食。

医生在线 秋季进补不宜太过油腻滋补

经过夏季的高温折磨，进入秋季后脾胃功能尚未完全恢复，太油腻的食物不易消化吸收，因此秋季进补应以清淡为主。很多女性喜欢“贴秋膘”，常常以药代食，这是十分错误的做法，贴秋膘应首选具有滋补功效的食物，是药三分毒，中药也不例外。

原料

水发银耳、鲜莲子各30克，鸡肉清汤1500毫升，料酒、盐、白糖各适量。

Tips

天然、优质的莲子颜色微微发黄，散发出独特的淡香味，抓起来会有很清脆的声音。

做法

1. 将莲子去皮、去心，用水焯后，再浸泡2～3小时。
2. 将银耳放入鸡肉清汤中煮1小时左右，放入莲子、料酒、盐、白糖，再煮5分钟即可。





白萝卜雪梨橄榄汁

润肺止咳的时令汁

秋风送来了丰收的喜讯，也送走了丰沛的雨水。随着雨水的减少、气温的下降，环境开始变干燥，很容易伤及肺阴，人体也会随之发生一系列的秋燥反应，出现声音沙哑、皮肤干燥、头发干枯、便秘、咽喉干痛、咳嗽、胸闷气逆、两胁疼痛等不适症状。为了防治秋燥伤肺，饮食上应选择滋阴润肺的食物，比如银耳、梨、莲藕、白萝卜、鸭蛋、蜂蜜、橄榄等。

雪梨，性凉味甘微酸，入胃、肺经，具有生津润燥、清热化痰、解酒等功效，可以缓解秋燥引发的咳嗽、口渴、便秘等不适；橄榄，性平味甘酸，入肺、胃经，可清热、利咽喉、解酒毒，对于咽喉疼痛、烦热口渴等秋燥症状有一定的食疗效果；白萝卜可以清热生津、凉血止血、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰，还可以增强机体免疫力。

白萝卜雪梨橄榄汁，具有润肺止咳、清热解毒、利咽化痰等功效，是改善秋燥的天然润肺汁。经常应酬饮酒的女性饮用还可以缓解醉酒症状、减小酒精对身体的伤害。

白萝卜雪梨橄榄汁

忌 服用滋补药品者忌食，脾胃虚寒、体质虚弱、糖尿病患者应少食。

原料

白萝卜、雪梨各150克，鲜橄榄100克，蜂蜜适量。

Tips

冬春橄榄赛人参，每日嚼食2～3颗鲜橄榄，可以有效预防上呼吸道感染。

医生在线 蒸汽熏鼻有助润肺

干燥的气候不利于呼吸道和肺脏健康，在家时可将开水倒入杯中，将鼻子对准杯口吸入冒出的蒸汽，早晚各1次，每次10分钟，可有效保持呼吸道和肺脏的正常湿润度。

做法

1. 白萝卜洗净，切成小块；雪梨、鲜橄榄洗净，去核，切成小块。
2. 将白萝卜、雪梨、鲜橄榄放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入适量蜂蜜即可。



乌梅番茄汁

秋收时节宜酸补

秋季气候干燥，肺脏功能偏旺，日常饮食应多吃一些可以降火滋阴的食物，远离助火的食物。辛辣食物食用过多好比火上浇油，使肺气更加旺盛，进而伤及肝气，因此葱、姜、辣椒、洋葱等辛辣食物不宜过量食用。酸味食物可以消解肺火、补充肝气，适宜秋季养肺时食用，所以葡萄、柚子、柑橘、柠檬、山楂、番茄等食物可适量多吃一些。

乌梅，性平味酸涩，入肝、脾、肺、大肠经，可敛肺、涩肠、生津；番茄，性微寒味甘酸，入肝、肺、胃经，具有清热解毒、凉血平肝、生津止渴等功效。

将乌梅与番茄一同榨汁饮用，可以起到收敛生津、抗菌消炎、消除疲劳的食疗功效，有助于收敛肺气，使肺脏功能正常运转。

乌梅番茄汁

忌 表邪未解者忌食，内有实邪者慎食，脾胃虚寒、糖尿病患者应少食。

医生在线 你适合秋冻吗

慢性肺炎患者、关节炎患者、风湿患者、心脑血管疾病患者、素体虚寒者、老年人、儿童不适合秋冻，应及时根据天气变化增减衣物。

原料

乌梅150克，番茄200克，蜂蜜适量。

做法

1. 乌梅洗净，去核；番茄洗净，切成小块。
2. 将乌梅、番茄放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，调入适量蜂蜜即可。

Tips

熟吃最好购买红色番茄。这种番茄中的糖分、有机酸含量都高，滋味浓郁，适合炒菜、烧汤；粉红色番茄味道寡淡，酸甜度都不高，适合生吃。



羊肉胡萝卜汤

冬补第一汤

“冷”是冬天带给人们的最直观印象，冬季的北方，白雪皑皑，万物俱寂，大地失去生机。南方虽然景物依旧，却也寒风阵阵、湿冷入骨。抵御寒冷需要热量，因此冬季的饮食应坚持三高原则——高蛋白质、高维生素、高膳食纤维。

冬季宜适量增加食物中蛋白质的比例，特别是优质蛋白质的含量应该有所增加，有助于提高机体的抗寒能力和免疫功能。另外，冬季也是维生素易缺乏的季节，平时应有意识地多吃一些水果、蔬菜和粗粮。

羊肉，性温味甘，入脾、肾经，具有温中暖下、补虚益气、补肾壮阳等功效，冬天食用可以增强人体热量，抵御寒冷的作用十分显著。

胡萝卜，性平味甘，入脾、肺经，可健脾消食、润肠通便、明目养肝、行气化滞，富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C以及膳食纤维等营养素，能够有效预防冬季出现的便秘、维生素缺乏等不适。

羊肉胡萝卜汤，具有温补脾肾、补气生血、宽肠胃、安五脏等功效，可起到进补和防寒的双重食疗效果，是冬季进补佳品。

羊肉胡萝卜汤

忌 上火、发炎、发烧者应忌食。

医生在线 冬季进补别过度

“冬不藏精，春必病温”，冬季是进补的好季节，可以选择桂圆、红枣、枸杞子、山药等药食同源的食材滋补身体，但进补不可过激，补过了头不仅不能促进健康，还会诱发其他疾病。



原料

羊肉280克，香菜10克，山药100克，胡萝卜150克，葱段、姜片、黄酒、胡椒粉、盐、醋各适量。

做法

1. 羊肉洗净，切成小块；胡萝卜洗净，切丝；山药去皮刮净，切片。
2. 将羊肉块放入锅内，加适量清水，用大火煮沸，撇去浮沫，放入胡萝卜丝、山药片、葱段、姜片、黄酒、胡椒粉，转用小火炖至羊肉熟烂，加盐、香菜、醋调味即可。

Tips

烹调羊肉时可以加点山楂或者橘皮，这样烹调出来的羊肉膻味较小。

猪肉鳝鱼羹

驱寒补阳的最佳选择

受寒冷天气的影响，人体的抵抗力明显下降，呼吸系统、消化系统、心肺功能会发生一定程度的紊乱，因此冬季是风寒感冒、气管炎、咳嗽、风湿、关节炎的高发时期。想要提高机体免疫力，首先要做的是为身体补充阳气，阳气充足才能驱逐寒邪，使其无法入侵体内。

杜仲，性平味辛，入肝、肾经，可滋补肝肾。《神农本草经》中记载：“（杜仲）主腰脊痛、补中益精气、坚筋骨、强志、除阴下痒湿、小便余沥，常用于治疗女性体质虚弱、肾气不固、腰膝疼痛、腿脚无力等症。”

鳝鱼，性温味甘，入肝、脾、肾经，具有补中益气、养血固脱、温阳益脾、强精等功效。

猪肉鳝鱼羹是补阳驱寒、壮腰健肾的食疗佳品，冬季食用可以帮助女性抵御寒邪、增强肾功能，远离风寒、风湿、四肢畏寒等不适。

猪肉鳝鱼羹

忌 皮肤瘙痒、支气管炎、淋巴结核者应慎食。

原料

黄鳝200克，猪肉末100克，杜仲15克，葱段、姜片、盐、水淀粉各适量。

Tips

烹调此羹时宜选用现宰杀的新鲜黄鳝，这样才能保证成品味道足够鲜美。

医生在线 冬季穿衣别太厚太紧

冬天衣物穿得过厚过紧，把自己像包粽子一样“捆”起来，不但不能有效保暖，还会挤压内脏、影响机体血液循环，颈部、腰腹衣物太紧还会损伤颈椎、腰椎。建议冬天的着装以宽松、保暖为宜，选择厚度不同、衣料不同的衣物搭配着穿，内衣、中层衣、外衣齐备，不要只穿一件厚衣服出门。

做法

1. 杜仲洗净；黄鳝收拾干净，切段。
2. 油锅烧热，下猪肉末稍微煸炒，加水及杜仲、鳝鱼段、葱段、姜片，烧沸，小火煮至黄鳝酥烂，加盐调味，用水淀粉勾薄芡即可。





百合圆白菜蜜汁

帮助肺脏对抗雾霾

对老百姓来说，雾霾这个词，以前是陌生的，现在是恐惧的。雾霾肆虐的冬季，保养肺脏是重中之重。

帮助肺脏对抗雾霾，只知道戴防霾口罩是远远不够的。其实，肺脏喜欢湿润、讨厌干燥，建议每天至少饮水2000毫升，以维持肺脏和呼吸道的湿润。此外，日常饮食还应多吃一些润肺的食物，比如苹果、梨、甘蔗、百合、白萝卜、银耳、木耳、蜂蜜等。

百合，性平味甘，入心、肺经，是润肺止咳、养阴消热、清心安神的优质食材，对于体虚肺弱以及多种肺部疾病有着良好的辅助治疗效果。

蜂蜜，性平味甘，入肺、脾、大肠经，具有“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃”等功效，可以缓解肺燥咳嗽、便秘、胃脘疼痛等不适。

将百合、圆白菜与蜂蜜一起榨汁饮用，可以润肺止咳、清心安神，是增强肺功能的良药。

百合圆白菜蜜汁

忌 风寒而咳嗽、脾胃虚寒、大便稀薄、皮肤瘙痒者慎食。

医生在线 雾霾天别忘了清洗口鼻

冬天降水较少，空气中灰尘含量高，应养成睡前清洗口鼻的习惯。清洗鼻腔时最好用棉签蘸着淡盐水清洗。雾霾天气时更应及时清洗脸、口、鼻和手，以免有害物质进入肺脏。

原料

百合50克，圆白菜150克，蜂蜜适量。

做法

1. 百合、圆白菜洗净，切成小块。
2. 将百合、圆白菜放入榨汁机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，加适量蜂蜜即可。

Tips

蜂蜜采自不同种类的鲜花，因此功效各不相同。柑橘蜜生津止渴、润肺开胃的功效更强，适宜冬季防雾霾饮用。

黑豆板栗红枣汤

暖身补肾的小棉袄

冬季是阴盛阳衰的季节，阳气的收敛导致人体内的津液不能从体表散发，只能经由膀胱和肾脏排出，无形中加重了肾脏的负担，因此冬季是肾炎、肾盂肾炎、遗尿、尿失禁、水肿等疾病加重或者复发的高发期。

冬季是护肾的最佳季节，养护肾脏是养生的重点，餐桌上应常备羊肉、狗肉、板栗、黑豆、芝麻、核桃、山药、红薯等补益肾脏的食物。

黑豆，性平味甘，入脾、肾经，可补血安神、明目健脾、补肾益阴、解毒。中医认为豆乃肾之谷，黑色属水，水走肾，因此黑豆是补益肾脏的佳品。

板栗，性温味甘，入脾、肾、胃经，具有补脾健胃、补肾强筋、活血止血等功效，有“肾之果”的美誉。

黑豆板栗红枣汤，可以起到补肾暖身、健脾益胃、补血美颜的食疗作用，尤其适合冬季食用。

黑豆板栗红枣汤

忌 消化不良者应少食。

医生在线 冬季运动时的注意事项

冬季适宜进行动作幅度较小的各种有氧运动。年轻人可以选择慢跑、健身操，运动时间应适量延长一些，比夏季多运动30分钟左右；中年人每周应安排2～3次锻炼；老年人可以选择散步、快走、慢跑、瑜伽、太极拳，运动时间不必强求，感觉身心舒适为宜。

原 料

黑豆80克，板栗100克，红枣4颗，冰糖少许。

做 法

1. 黑豆洗净，用清水浸泡3～4小时；板栗洗净，去壳，取板栗肉；红枣洗净，去核。
2. 汤锅置火上，放入黑豆、板栗肉和红枣，加适量清水大火烧开，转小火煮30分钟，加冰糖煮至化开即可。



Tips

板栗颗粒并非越大越好，优质板栗表面呈深褐色且稍微带点红，栗壳非常坚硬，摇晃时听不到声音。